



clicca sulla foto per

entrare

Da molti anni sto lavorando per trovare degli appunti di teoria per la mia materia , certo adottare un libro di testo sarebbe stato più

semplice, ma finalmente grazie all'impegno di tutti i miei allievi la risposta è arrivata, certamente incompleta, migliorabile, ma comunque solo Nostra.

Abbiamo così un manuale che potremo negli anni a venire incrementare perfezionare. Un grazie sincero a tutti i miei allievi ed un augurio per i loro studi.

Prof. Stefano Nardoni

Copyright (c) 2006 . Progetto:" **IRON-MAN** " Prof. Stefano Nardoni (Liceo scientifico statale "_Giotto Ulivi" di Borgo S.Lorenzo) è garantito il permesso di copiare, distribuire e/o modificare questo

documento seguendo i termini della Licenza per documentazione Libera GNU, Versione 1.1 o ogni versione successiva pubblicata dalla Free Software Foundation.

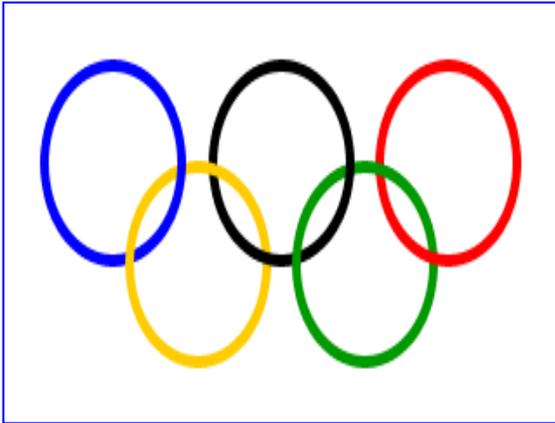
Una copia della licenza è acclusa nella sezione intitolata "[Licenza per Documentazione Libera GNU](#)".

Appunti d' Educazione Fisica

Ai miei Allievi

Prof.

Stefano Nardoni



La fisiologia applicata allo Sport

La fisiologia applicata allo Sport si occupa di caratterizzare in termini quantitativi la funzionalità di organi ed apparati coinvolti nel lavoro muscolare, nell'attività fisica e nello sport.

Il fine è di determinare l'efficienza fisica, il grado di allenamento e persino le predisposizioni atletiche per ottimizzare la preparazione e le prestazioni sportive.

LE LESIONI MUSCOLARI

Le lesioni muscolari acute sono di frequente riscontro in tutte le discipline sportive e la loro incidenza viene calcolata tra il 10 ed il 30 % di tutti i traumi da sport.

DIETA

Durante il lavoro muscolare si verifica un progressivo impoverimento delle scorte di glicogeno che sono presenti nei muscoli e nel fegato (circa 40g. in totale, nei muscoli circa 2g./100g. di tessuto); già dopo un'ora di gara la diminuzione del glicogeno muscolare può essere del 50%. Inoltre la velocità con cui il glicogeno viene metabolizzato dipende dalla potenza erogata, infatti, se il soggetto usa anche parzialmente la via anaerobica, il consumo di glicogeno è 18 volte più rapido rispetto alla semplice via aerobica. Quindi il fatto di erogare maggior potenza si paga rimanendo con il serbatoio del carburante a secco. Questa rappresenta la causa principale di tutte le scoppiate nelle gare a forte componente aerobica di lunga durata. Ecco, dunque, **la necessità di aumentare al massimo le scorte di glicogeno prima della gara.**

IL LAVORO MUSCOLARE

L'assunzione di integratori proteici è **maggiormente indicata dopo l'allenamento, quando vengono innescati i processi anabolici**; inoltre è importante associare all'apporto proteico anche un adeguato apporto di vitamine del gruppo B (in particolare B6, B9 e B12), necessarie all'organismo per utilizzare le proteine ed avviare i processi di "ricostruzione" del tessuto muscolare.

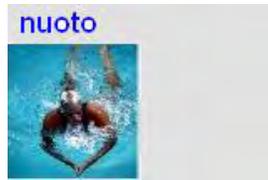
Il ricorso ad integratori richiede necessariamente una valutazione globale dell'apporto proteico alimentare, onde evitare il rischio di esagerare e sovraccaricare così il rene nel suo lavoro di smaltimento delle scorie azotate. E' inoltre buona regola assumere questi integratori con abbondante acqua (e mai durante l'allenamento, ma dopo circa una o due ore).

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!

[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)



[Ai miei Allievi](#)

[Prof. Stefano Nardoni](#)

Atletica leggera

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Un atleta dell'antichità

L'**Atletica leggera** è un insieme di discipline sportive che possono essere sommariamente suddivise in:

La corsa

- [Le staffette](#)
- Corse ad ostacoli
- [Le gare di mezzofondo](#)
-

- ❑ SALTII
- ❑ LANCII
- ❑ [decatlon-eptathlon](#)

Gli eventi di atletica leggera vengono di solito organizzati attorno a una pista ad anello della lunghezza di 400 m, sulla quale si svolgono le gare di corsa. Le gare di lanci e salti invece, si svolgono sul campo al racchiuso dalla pista.

Piste e Pedane



Premesso che nessun risultato ottenuto dagli atleti sarà valido se non realizzato durante una gara ufficiale ed usando esclusivamente attrezzature

conformi

alle regole della I.A.A.F., la pista (anello di forma ovale che delimita il prato) deve essere, obbligatoriamente, lunga 400 metri. Può contenere 6 o 8 corsie (8 obbligatorie nelle gare internazionali) larghe 1,22 metri e costruite con materiale in resina sintetica-gommosa.

Le gare dei "concorsi", cioè le specialità di *salto* (alto, lungo, triplo, asta) e di *lancio* (peso, disco, giavellotto, martello) normalmente sono svolte all'interno della pista.

Le pedane del peso, del disco e del martello hanno forma circolare. Quest'ultime due, per le caratteristiche tecniche del lancio (azione rotatoria e gittata lunga dell'attrezzo) sono circondate da una gabbia di metallo con rete protettiva. Per le gare di corsa il cronometraggio dei tempi, una volta manuale, è oggi completamente elettronico (o automatico), preciso al millesimo di secondo e consente sia l'esatta valutazione della partenza dai blocchi, sia i tempi di reazione allo sparo dello starter.

Molte delle discipline dell'atletica leggera hanno origini antiche, e si tenevano in forma competitiva già nell'antica Grecia. L'atletica leggera venne inserita nei Giochi Olimpici fin dall'edizione del 1896, e da allora fa parte del programma olimpico. Il corpo di governo internazionale dell'atletica leggera, la IAAF (International Association of Athletics Federations), è stato fondato nel 1912. La IAAF organizza i Campionati del mondo di atletica leggera, con cadenza biennale. La prima edizione si è svolta nel 1983 ad Helsinki. In Italia, l'attività dell'atletica leggera è regolata dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

Discipline

Esistono altre varianti rispetto a quelle elencate di seguito, ma gare di lunghezza insolita (ad esempio i 300 m) sono corse molto di rado. Con l'eccezione della corsa sul miglio, tutte le corse si svolgono su distanze calcolate in metri.

Uomini e donne competono in gare separate e da qualche anno, soprattutto nelle grosse competizioni internazionali, il programma delle donne è identico a quello degli uomini. Le uniche differenze sono costituite dall'altezza degli ostacoli e delle siepi (che è più bassa per le donne) e dal peso degli attrezzi per i lanci (che è inferiore).

- Corsa su pista.
 - Velocità: gare su distanze fino a 400 m. Le distanze sono i [100 m](#), 200 m e 400 m.
 - Mezzofondo: gare su distanze tra gli 800 m e i 3.000 m, in particolare 800 m, 1.500.
 - Siepi - una corsa nella quale i corridori devono superare barriere e pozze d'acqua (la principale distanza su cui si corre questo tipo di gara è 3.000 m).
 - Fondo: gare su distanze dai 5000 m in su. Le gare sono i 5.000 m e i 10.000 m.
 - Ostacoli: [110 m ostacoli](#) (100 m per le donne) e [400 m ostacoli](#).
 - Staffette: 4 x 100 m, 4 x 400 m.
- Corsa di lunga distanza: gare condotte su strada, ma spesso con finale su pista. Distanze comuni sono la mezza-maratona e la [maratona](#) (42,195 km).
- [Marcia](#): di solito si svolge su strada. Le distanze sono 20 km e 50 km.
- Lanci
 - [Getto del peso](#)
 - [Lancio del disco](#)

- [Lancio del giavellotto](#)
- [Lancio del martello](#)
- Salti in elevazione
 - [Salto con l'asta](#)
 - [Salto in alto](#)
- Salti in estensione
 - [Salto in lungo](#)
 - [Salto triplo](#)
- Prove Multiple
 - [Eptathlon](#)
 - [Decathlon](#)

Voci correlate

[Regolamento dell'atletica leggera](#)

[Regolamento dell'atletica leggera categorie](#)

Collegamenti esterni

- [Sito della FIDAL](#)
- [Sito della IAAF](#)

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[../wikipedia/Atletica_leggera](#)"

- Ultima modifica 12:55, 31 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Nuoto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Il **nuoto** è il metodo con cui gli esseri umani (o altri animali) si muovono nell'acqua. Il nuoto è una popolare attività ricreativa, in special modo nei paesi caldi e in aree dotate di corsi d'acqua naturali. Il nuoto è anche uno sport competitivo. La pratica del nuoto porta diversi benefici per la salute, comunque delle capacità di base e delle precauzioni di sicurezza sono richieste per partecipare a tutte le attività acquatiche.

Scopi del nuoto

Il nuoto e gli sport acquatici ad esso correlati, vengono praticati per diversi scopi. Spesso questi scopi si sovrappongono, e un nuotatore amatoriale ad esempio, può nuotare anche per motivi di salute e benessere fisico.

Svago

Il motivo più comune per nuotare è probabilmente lo svago. Molti stili di nuoto sono adatti a questo scopo. La maggior parte dei nuotatori per svago preferisce uno stile che gli consenta di tenere la testa fuori dall'acqua (ad esempio: dorso o cagnolino).

La piscina è un luogo popolare per il nuoto a livello ricreativo, così come il mare, il lago, il fiume e talvolta i canali.

In quasi tutte le piscine vengono organizzati corsi di nuoto a cui possono partecipare sia le persone che hanno una buona tecnica, sia le persone che la vogliono migliorare e persino chi ha paura dell'acqua.

Competizione

Il nuoto agonistico implica il nuotare allo scopo di ottenere la migliore prestazione, di norma la velocità di nuotata. Il nuoto agonistico divenne popolare nel XIX secolo, ed è uno Sport Olimpico. Ci sono quattro stili di nuoto che sono disciplinati dalla FINA, le gare si disputano in tutti e quattro gli stili e su diverse distanze.

Gli stili usati nel nuoto agonistico sono:



Stile Rana visto dall'alto

- Stile libero: non pone restrizioni sull'azione che possono intraprendere i nuotatori, ad eccezione della porzione a stile libero delle gare miste. In pratica, la stragrande maggioranza delle gare viene disputata usando il cosiddetto crawl. Le gare si disputano sulle distanze di 50m, 100m,

200m, 400m, 800m e 1500m.

- Farfalla / Delfino: in queste gare al nuotatore è richiesto di mantenere un movimento simultaneo con simmetria bilaterale (la metà sinistra del corpo fa gli stessi movimenti della destra, allo stesso tempo). Le gare si disputano sulle distanze di 50m, 100m, e 200m.
- Rana: è lo stile dal quale si è evoluta la "farfalla", pone l'ulteriore restrizione che le mani del nuotatore devono essere spinte in avanti dal petto, e che i gomiti devono rimanere sottacqua. È lo stile più lento, e le gare si disputano sulle distanze di 50m, 100m, e 200m.
- Dorso: non pone restrizioni di simmetria, ma i nuotatori devono stare girati sul loro dorso per tutto il tempo, ad eccezione delle virate. Il dorso viene eseguito in pratica, come un inversione del crawl - i nuotatori portano le braccia sopra le loro spalle, alternativamente, e le rispingono lungo i fianchi sottacqua per fornire la propulsione. Le gare si disputano sulle distanze di 50m, 100m, e 200m.

In aggiunta a questi ci sono alcune gare che combinano quelli citati sopra.

- Staffetta: dove una squadra di nuotatori (quattro) si alterna in piscina. Le gare si disputano sulle distanze dei 4x50m stile libero (solo in vasca corta), 4x100m stile libero e 4x200m stile libero.
- Misto individuale: dove un nuotatore nuota a farfalla, dorso, rana e stile libero (nell'ordine). Le gare si disputano sulle distanze di 100m (solo in vasca corta), 200m, e 400m.
- Staffetta mista: dove quattro nuotatori nuotano uno stile ciascuno. Nell'ordine: dorso, rana, farfalla e stile libero. Le gare si disputano sulle distanze di 4x50m (solo in vasca corta) e 4x100m

Il regolamento completo si trova sul sito web della FINA.

Nel nuoto agonistico l'unica nazione che si è sempre mantenuta ai vertici sono gli Stati Uniti. Altre nazioni però sono riuscite a ottenere molti successi in questo sport, anche se non con la stessa continuità sono: Australia, Olanda, Germania (soprattutto con la Germania Est nel nuoto femminile). In tempi recenti anche l'Italia ha iniziato ad affermarsi con i propri atleti nel nuoto maschile.

Esistono anche diverse altre gare di nuoto agonistico, ad esempio la 5 chilometri di fondo in acque aperte, che è diventata parte del programma olimpico nel 2000, o gare di fondo su percorsi come l'attraversamento della Manica o la circumnavigazione dell'Isola di Manhattan. Il record del mondo per la più lunga nuotata senza sosta è detenuto da Martin Strel, che nuotò per 504 km nel 2001 Danubio. Egli nuotò anche lungo il Mississippi nel 2002 coprendo un totale di 3.885 km in 66+2 giorni.

Il nuoto è anche una parte fondamentale di altri sport, come la pallanuoto, il nuoto sincronizzato e il triathlon. (*Si veda Elenco di sport acquatici*)

LA PARTENZA:

La partenza nelle gare di Stile libero, Rana, Farfalla e Misti Individuali, avviene con un tuffo. Al fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono salire sul blocco di partenza. Al comando del Giudice di Partenza, "a posto" (in Inglese: Take your marks), devono assumere immediatamente una posizione di partenza con almeno un piede sul bordo frontale del blocco. La posizione delle mani non è rilevante. Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

Nelle gare di nuotata a Dorso e Staffetta Mista, la partenza avviene dall'acqua. Al primo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono entrare immediatamente in acqua. Al secondo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono tornare alla posizione di partenza senza inopportuni ritardi. Quando tutti i concorrenti hanno raggiunto tale posizione il Giudice di Partenza impartisce il comando "a posto" (in Inglese: Take your marks). Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

LA VIRATA:

La virata risulta essere uno dei momenti più rilevanti della gara insieme alla partenza. Sulla base dell'agilità e perizia con cui essa viene compiuta spesso viene ottenuto un più o meno proficuo guadagno di tempo prezioso.

Lo schema seguente illustra la particolarità della virata a Rana e a Farfalla:

Rana:

1		Arrivo sul muro, le due mani contemporaneamente ma non forzatamente alla stessa altezza. Aggiustare gli ultimi movimenti prima dell'arrivo contro il bordo al fine di toccare in un buon ciclo (braccia quasi tese)
2		La mano lato virata (mano sinistra per una virata a sinistra) lascia velocemente il muro, sotto la superficie dell'acqua, mentre i piedi si posizionano e preparano alla spinta; l'altra mano raggiungerà la prima solo all'ultimo momento.
3		Il braccio "esterno" raggiunge il braccio "interno", le gambe sono piazzate e pronte alla spinta, la testa rientra per facilitare l'immersione sotto la superficie.
4		La spinta contro il bordo è molto potente.
5		Si utilizza tutta l'energia per scivolare, in un primo tempo con il corpo completamente allungato.
6		Un primo ciclo di braccia (trazione) inizia la fase attiva della ripresa della nuotata.
7		Questo movimento continua con una spinta (movimento molto differente dai cicli classici in superficie).

8		Seconda fase di scivolamento.
9		Ritorno del braccio verso l'avanti del corpo.
10		Aiutato da un possente movimento delle gambe.
11		Fine del movimento delle gambe, che riportano il corpo prossimo alla superficie dell'acqua.
12		La testa si rialza, si ispira e si iniziano i movimenti classici in superficie.

Nel dorso durante la virata le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino sul petto, dopodiché per iniziare la virata è consentita una trazione continua di un singolo braccio o simultanea di entrambe le braccia. Una volta che il corpo ha lasciato la posizione sul dorso qualsiasi battuta di gambe o trazione di braccia deve fare parte dell'azione continua di virata. Il concorrente dovrà essere ritornato ad una posizione sul dorso nel momento in cui si stacca dalla parete. Nell'eseguire la virata il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo. Per la virata a Stile nuota verso il bordo della vasca. Quando ti trovi a circa 3 metri (devi fare un po' di pratica con le distanze), dai una o due bracciate potenti e abbassa il mento verso il petto per cominciare la manovra. Completata la capriola, prima di spingere con energia dal bordo è necessario recuperare una posizione aerodinamica, accostando le braccia sopra la testa fino a trovarsi i bicipiti al livello delle orecchie, in modo tale da ottimizzare l'effetto della spinta.

Il nuoto viene usato anche per soccorso e per evitare affogamenti. Molto spesso si tratta di autosoccorso, quando una persona, che è caduta involontariamente in acqua, nuota per restare a galla e per raggiungere la riva.

In aggiunta in nuoto viene usato per soccorrere altri nuotatori in difficoltà. Esistono diversi stili di nuoto adatti a questo scopo (*vedi Elenco di stili natatori*). Tali tecniche sono studiate ad esempio dai bagnini, o da membri della Guardia Costiera. L'addestramento in queste tecniche si è evolto in vere e proprie competizioni.

Altro

Diverse persone praticano il nuoto come parte del proprio lavoro. Ad esempio i pescatori di perle o di molluschi, nuotano e si tuffano per ottenere un guadagno economico.

Il nuoto viene anche praticato per il progresso scientifico. Naturalmente, il nuoto viene studiato per migliorare le prestazioni dei nuotatori agonistici. Ma nuoto e tuffi vengono spesso usati nella biologia marina per osservare piante e animali nel loro habitat naturale. Altre scienze possono impiegare il nuoto. Konrad Lorenz ad esempio nuotava con le oche come parte dei suoi studi sul comportamento animale.

Spesso il nuoto viene usato semplicemente come mezzo per spostarsi da un luogo all'altro. Oggigiorno ponti e traghetti vengono usati nella stragrande maggioranza dei casi, ma esistono occasioni in cui si nuota, ad esempio per attraversare fiumi o accedere a isole. Dei carichi possono essere trasportati dal nuotatore o spinti tenendoli su appositi apparati galleggianti. Le truppe militari utilizzano il nuoto per attraversare corsi d'acqua.

Il nuoto ha utilizzi militari che vanno oltre l'attraversamento di corsi d'acqua. Un nuotatore, in acqua o sott'acqua, può essere difficile da individuare, specialmente di notte. Questo tipo di operazioni vengono svolte di solito da corpi speciali, come ad esempio i Lagunari italiani o i Navy SEALs americani. Il nuoto viene utilizzato per avvicinarsi a una postazione, raccogliere informazioni, per sabotaggio o combattimento, e per lasciare una posizione. Questo può comportare il venire paracadutati in acqua o il lasciare un sottomarino in immersione attraverso una boccaporto o dai tubi dei siluri. Equipaggiamenti e tecniche speciali vengono impiegate per ingaggiare ostilità in e sott'acqua.

Il nuoto viene impiegato anche per motivi di salute, ad esempio come strumento per la riabilitazione a seguito di incidenti.

Tecniche

Il corpo umano, essendo composto in gran parte d'acqua, possiede all'incirca la stessa densità della stessa. Quindi, rimanere a galla richiede solo la spinta verso il basso di una piccola quantità d'acqua relativamente al corpo, e il moto trasversale solo una leggera spinta dell'acqua in direzione opposta alla

direzione del moto, a causa di una generalmente bassa resistenza idrodinamica. La propulsione viene solitamente ottenuta usando le mani come se fossero delle pale e sbattendo le gambe in modo da spingere l'acqua lontano dal corpo.

Con l'allenamento, la tecnica può tramutare un nuotatore lento o normale in uno moderatamente veloce. Poiché la velocità si tramuta direttamente in distanza, le stesse tecniche che migliorano la velocità possono essere di aiuto per percorrere una distanza maggiore a parità di sforzo. Il torso e le gambe devono essere tenute il più possibile parallele alla superficie dell'acqua. Gambe afflosciate e torso inclinato possono aumentare notevolmente la resistenza dell'acqua.

È bene cercare di avere sempre un braccio steso in avanti oltre la testa, e cercare di estenderlo il più possibile. Questo accorgimento incrementa la lunghezza media alla linea di galleggiamento, e in sostanza fa aumentare la velocità. Questo è un effetto da tempo sfruttato dai progettisti di barche, e utilizzato inconsciamente dai nuotatori naturalmente dotati.

È bene cercare di massimizzare il tempo passato sul fianco, poiché il torso è più stretto tra petto e schiena che tra i due lati. Questo accorgimento riduce la sezione frontale, e di conseguenza la resistenza dell'acqua, ed inoltre incrementa il rapporto tra lunghezza e larghezza sulla linea di galleggiamento. Simili miglioramenti sono possibili orientando in modo corretto la parte più stretta di testa, braccia e gambe nell'acqua. Il torso è comunque la parte più importante.

Il movimento in avanti di mani, braccia e gambe, deve avvenire il più possibile fuori dall'acqua, mentre quando sono in acqua devono essere orientate nel miglior modo possibile. Questo perché gli arti devono muoversi ad una velocità due volte superiore a quella del nuotatore, e in acqua generano una resistenza otto volte superiore (la resistenza incrementa con il cubo della velocità) a quella della sezione frontale del torso.

La "presa" base dell'acqua non è nemmeno lontanamente critica come gli accorgimenti di cui sopra. La gran parte dei nuotatori "afferra" l'acqua con la mano piatta, o con le dita leggermente divaricate, e la spinge dolcemente sotto il proprio corpo.

Si noti che nessuna delle tecniche sopra citate richiede un aumento della forza fisica. Con un allenamento sulla forza, le mani e i piedi possono essere estesi maggiormente in acqua, guadagnando più velocità. Per i principianti, una maggiore forza porta solo a piccoli miglioramenti se le strategie di cui sopra (minimizzare la resistenza ed allungare la linea di galleggiamento) non sono ottimali.

Diversi stili natatori sono stati sviluppati basandosi sull'implementazione di alcuni o tutti i principi sopra elencati.

Abbigliamento

Il desiderio o la richiesta culturale di pudore, unito alla scomodità o all'inadeguatezza in acqua dell'abbigliamento tradizionale, hanno portato allo sviluppo del costume da bagno (e in Epoca Vittoriana, della "macchina per i bagni").

I costumi da bagno degli uomini tendono ad essere a forma di mutanda, pantaloncino o bermuda. Eventualmente possono andare bene anche un paio di jeans.

I costumi da bagno femminili sono in genere o interi o bikini. Esiste anche il monokini, in caso la copertura del seno non sia richiesta o desiderata. Esistono poi degli speciali costumi da bagno per il nuoto agonistico, progettati per ridurre l'attrito della pelle, che ricordano il costume intero. Questi ultimi vengono spesso usati in foggia simile anche dagli uomini nelle gare di nuoto.

Nuoto e salute

Il nuoto è una buona forma di esercizio. Poiché la densità del corpo umano è all'incirca simile a quella dell'acqua, il corpo viene sostenuto da questa e quindi meno stress viene posto su giunture e ossa. Inoltre, la resistenza contro il movimento dipende pesantemente dalla velocità del movimento, permettendo una calibrazione degli esercizi in base alle capacità di ciascuno. Per questo, il nuoto viene frequentemente usato come esercizio nella riabilitazione a seguito di incidenti o per i disabili.

Il nuoto esercita quasi tutti i muscoli del corpo. Tipicamente, le braccia e il tronco sono sollecitati più delle gambe, poiché la maggior parte del movimento in avanti viene generata dalle braccia. Nel nuoto agonistico, un'eccessiva muscolatura delle gambe può essere vista come uno svantaggio, in quanto esse consumano più ossigeno, che potrebbe essere necessario ai muscoli delle braccia. Comunque, questo dipende molto dallo stile. Mentre la rana genera una parte significativa del movimento con le gambe, il crawl propelle il corpo principalmente con le braccia.

Nuotare è un esercizio aerobico, a causa dei tempi di esercizio relativamente lunghi che richiedono un costante apporto di ossigeno ai muscoli, con l'eccezione degli sprint brevi, dove i muscoli lavorano in maniera anaerobica. Come per molti altri esercizi anaerobici, si ritiene che il nuoto riduca gli effetti dannosi dello stress. Mentre gli esercizi aerobici tipicamente bruciano grassi ed aiutano a perdere peso, questo effetto è limitato nel nuoto, anche se stando nell'acqua fredda si bruciano più calorie per mantenere la temperatura corporea. Il motivo per cui nuotare non riduce significativamente il peso è ancora poco compreso, ma sembra legato alla migliore conduzione del calore dell'acqua. Si ipotizzano diverse ragioni.

- Prima: l'acqua raffredda il corpo più rapidamente dell'aria, e molti ricercatori credono che di conseguenza il corpo tenda a mantenere uno strato di grasso sotto la pelle come isolante.
- Seconda: si ritiene che l'appetito diminuisca con il salire della temperatura corporea, come ad esempio durante l'esercizio fisico. Comunque, durante il nuoto il corpo viene raffreddato quasi istantaneamente, poiché la temperatura dell'acqua circostante è di solito più bassa di quella del

corpo Alcuni ricercatori ritengono che questo possa aumentare l'appetito. Questa assunzione non è stata ancora provata dalle ricerche.

- Terzo: alcuni ricercatori credono inoltre che il metabolismo del corpo aumenti a temperature corporee più alte, bruciando più calorie. Ancora una volta, durante il nuoto, il corpo viene raffreddato dall'acqua circostante, riducendo il metabolismo, e conseguentemente il numero di calorie bruciate. Anche questa assunzione non è stata ancora provata dalle ricerche.

Il nuoto è considerato uno sport a basso rischio di infortuni. Ciò non di meno, ci sono alcuni rischi per la salute nel nuotare. I rischi più letali sono legati all'incapacità di nuotare. È raccomandabile nuotare in aree sorvegliate da bagnini e di prestare attenzione alle condizioni dell'acqua. I possibili rischi per la salute vanno dal letale agli inconvenienti minori. Di seguito vengono elencati i rischi in ordine decrescente di pericolosità.

- Affogamento; può causare lesioni o morte.
 - Affogamento a causa di avverse condizioni dell'acqua che possono costringere il corpo sott'acqua o forzare l'immissione di acqua nel corpo.
 - Affogamento dovuto a galleggiamento negativo, ad esempio causato dall'essere attaccati a corpi più pesanti dell'acqua, (l'essere intrappolati in un copro più pesante dell'acqua, come una barca che affonda).
 - Affogamento dovuto a influenze esterne, come ad esempio venire spinti sott'acqua da un'altra persona, accidentalmente o intenzionalmente.
 - Affogamento causato dall'incapacità di nuotare, per esaurimento delle forze o mancanza di conoscenza o una combinazione delle due. A parte altri rischi per la salute elencati di seguito, questo può essere causato da effetti non correlati al nuoto, come per esempio un infarto.
- Rischi dovuti agli effetti dell'acqua sul corpo umano.
 - Affogamento secondario, nel quale l'acqua salata inalata dopo un quasi affogamento, inizia a creare una schiuma nei polmoni che limita la respirazione.
 - Lo shock termico dopo essere saltati in acqua può causare un arresto cardiaco.
 - Passare del tempo in acqua fa raggrinzire la pelle delle dita, del palmo delle mani e della pianta dei piedi. Questo effetto sparisce rapidamente senza conseguenze negative.
 - Le ferite si rimarginano più lentamente se vengono bagnate.
- Rischi correlati a sostanze chimiche disciolte in acqua.
 - Nelle piscine il cloro può far bruciare gli occhi. Il bruciore smette poco dopo aver lasciato l'acqua. Altre tecniche di disinfezione che usano, ad esempio, l'ozono, evitano questo effetto.
 - Respirare piccole quantità di cloro dalla superficie dell'acqua, ripetutamente e per lunghi periodi di tempo, come accade ai nuotatori agonisti, può avere effetti avversi sui polmoni.
 - Il cloro ha anche un effetto cosmetico negativo sui capelli, dopo lunghe e ripetute esposizioni.
- Rischi dovuti a batteri, funghi e virus presenti nell'acqua. L'acqua è un ambiente eccellente per molti batteri che possono affliggere gli esseri umani. I rischi e la severità dell'infezione variano con la qualità dell'acqua. Una selezione delle infezioni più comuni correlate al nuoto sono:

- Nuotare o farsi la doccia può causare il piede dell'atleta. Il modo più semplice di evitarlo e di asciugare rapidamente la pelle tra le dita dei piedi dopo aver nuotato.
- Il nuoto può causare infezioni alle orecchie e al canale uditivo (Otitis externa).
- Casi di malattia del legionario sono stati trasmessi a causa di docce mal sterilizzate. Gli impianti sportivi di qualità riscaldano l'acqua delle docce a 60°C durante i periodi di chiusura per disinfettare le tubature.
- Non esistono casi noti di trasmissione dell'AIDS tramite l'acqua, ne casi di gravidanza provocata da >sperma trasportato dall'acqua.
- Rischi dovuti all'attività fisica in acqua, specifici del nuoto.
 - I nuotatori agonistici possono avere dei danni alla salute causati dal sovrautilizzo. I farfallisti ad esempio possono sviluppare dolori alla schiena dopo lunghi anni di allenamenti, i ranaisti possono avere dolori alle ginocchia, mentre dorsisti e liberisti possono sviluppare dolori alle spalle.
 - Chi nuota da molto tempo può sviluppare delle escrescenze anormali nel canale uditivo, a causa del ingresso dell'acqua nelle orecchie.
 - Il blackout da acqua poco profonda è una condizione in cui trattenere il respiro causa una improvvisa perdita di conoscenza causata dalla mancanza di ossigeno (asfissia).
 - La spossatezza causata da lunghe nuotate o una cattiva condizione fisica possono causare l'annegamento.
- Rischi dovuti alle condizioni dell'acqua e del tempo atmosferico.
 - Nuotando all'aperto si può essere colpiti da un fulmine durante un temporale. I fulmini solitamente colpiscono il punto più elevato di una data area, come può essere la testa di un nuotatore che emerge dalla superficie dell'acqua.
 - Un forte vento può produrre delle onde che possono spingere il nuotatore lontano dalla riva.
 - L'ipotermia dovuta all'acqua fredda può portare rapidamente alla spossatezza o alla perdita di conoscenza, a seconda della temperatura dell'acqua e alle condizioni fisiche.
 - La corrente, le maree, vortici e mulinelli, possono provocare spossatezza, allontanare il nuotatore da una zona sicura o trascinarlo sott'acqua.
 - A causa della riflessione sull'acqua, l'effetto della luce solare sulla pelle è più forte che sulla terra, e può provocare scottature. Inoltre, quando si nuota si espone al sole gran parte del corpo, specialmente zone che normalmente restano coperte (attorno ai bordi del costume) o in ombra (come dietro alle ginocchia). A lungo termine questo può incrementare i rischi di cancro alla pelle.
- Rischi dovuti a oggetti presenti in acqua.
 - Una collisione con un altro nuotatore, o altri oggetti, come il bordo della piscina, uno scoglio, un'imbarcazione (specialmente le eliche del motore), possono produrre ferite più o meno gravi. Queste sono possibili anche quando si colpiscono oggetti mentre ci si tuffa in acqua o camminando sopra oggetti taglienti presenti sul fondo (ad esempio vetri rotti).
 - forme di vita marina pericolose possono attaccare l'uomo per autodifesa o per scopi predatori, spesso usando un veleno.
 - Creature marine che pungono come meduse e alcuni coralli.
 - Creature marine che trafiggono, come il riccio di mare.

- Creature marine che mordono: squali e altri pesci, serpenti, o aragoste e granchi.

Storia

Articolo principale: Storia del nuoto

Il nuoto è conosciuto sin dai tempi preistorici. Disegni risalenti all'Età della Pietra sono stati trovati nella "caverna dei nuotatori", nei pressi di Wadi Sora (o Sura) nell'Egitto sud-occidentale. Le notizie scritte risalgono fino al II millennio AC, e comprendono l'*Gilgamesh*, l'*Iliade*, l'*Odissea*, la Bibbia (Ezechiele 47:5, Atti 27:42, Isaia 25:11), *Beowulf*, e altre saghe. Nel 1538 Nicolas Wynman, un professore di lingue tedesco, scrisse il primo libro sul nuoto: "*Colymbetes*".

Il nuoto competitivo in Europa iniziò attorno al 1800, principalmente con il dorso. Il crawl, venne introdotto nel 1873 da John Arthur Trudgen, che lo copiò dallo stile dei nativi americani. Il nuoto era già nel programma delle prime olimpiadi moderne, quelle di Atene 1896. Nel 1902 il crawl venne migliorato da Richard Cavill.

Nel 1908, venne fondata la Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA).

La farfalla era inizialmente una variante della rana, e venne accettata come stile distinto nel 1952.

Voci correlate

- [Record del mondo del nuoto](#)

REGOLAMENTO

- [regolamento nuoto](#)
- [regolamento gare 2006](#)

Bibliografia storica

- Maniscalco Fabio, *Il nuoto nel mondo greco romano*, Naples 1993.
- Mehl Henry, *Antike Schwimmkunst*, Munchen 1927.
- Charles Sprawson, *L'ombra del massaggiatore nero*, Adelphi.

Collegamenti esterni

- [FIN](#) (Federazione Italiana Nuoto)

- [FINA](#) (Federation Internationale de Natation de Amateur)
- [LEN](#) (Ligue Européenne de Natation)

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

[Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Nuoto"](http://it.wikipedia.org/wiki/Nuoto)

- Ultima modifica 18:14, 5 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Scherma

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Scherma alle Olimpiadi di Atene

La **scherma** è uno sport con radici nobili e fondato su alti valori umani e sportivi. Sin dal passato le più importanti e ricche famiglie assoldavano maestri di scherma per insegnare i segreti di questa disciplina ai propri rampolli. Forse per questo motivo ancora oggi questo sport è visto da molti come esclusivo e insolito. Al contrario negli ultimi anni sta riscontrando un grande successo dal punto di vista dei nuovi iscritti e i nostri schermidori alle olimpiadi hanno sempre ben figurato, basti pensare che la scherma è stata una delle discipline che ai giochi olimpici del 1996 e del 2000 ha portato più medaglie al bottino italiano.

Tecnicamente la scherma comprende tre armi:

- il [fioretto](#)
- la [spada](#)
- la [sciabola](#)

La prima, il **fioretto**, è forse l'arma più elegante. Il fiorettaista è un atleta leggero e riflessivo, che necessita più di agilità e di buone capacità tattiche che di una massa muscolare troppo imponente; proprio per questo il fioretto attrae in particolar modo i bambini, che scelgono quest'arma per iniziare il

loro viaggio nel mondo della scherma agonistica. Il bersaglio del fioretto comprende il busto escluse braccia, gambe e testa, e può essere colpito solo di punta. Inoltre nel fioretto vige la "convenzione": si tratta di una serie di regole che disciplinano l'attribuzione del punto all'atleta che attacca per primo l'avversario o a quello che, subito un attacco, para e risponde o, infine, a quello che ha l'arma "in linea" (ovvero con il braccio disteso e la punta rivolta al petto dell'avversario). In caso di attacco simultaneo, il punto non viene attribuito: anche per stabilire questo, il ruolo del giudice di gara è fondamentale.

La **spada** è l'arma forse più perseguita; è un arma molto complessa ad alti livelli ed in effetti il suo bersaglio comprende tutto il corpo, nulla escluso; si può colpire solo di punta. La bellezza della spada risulta palese solo se praticata da schermidori di alto livello, anche se la facilità di inizio ed il fatto che al contrario delle altre due armi non vi sia la *priorità* la rende allettante soprattutto per i neofiti della scherma.

La **sciabola** è, a differenza delle altre due discipline, molto più veloce ed istintiva. Lo sciaboliere deve avere un'ottima resistenza fisica e grande mobilità nelle gambe, inoltre deve avere il pregio di riuscire a riflettere sulle sue azioni e, naturalmente, su quelle dell'avversario, nel minor tempo possibile. Il bersaglio della sciabola comprende busto, comprese le braccia, e la testa, e si può colpire di punta, di taglio e di con-trotaglio. La sciabola è preferita dai ragazzi maschi, forse perché più muscolare delle altre due armi, ma da diversi anni è praticata da molte ragazze.

Vedi anche:

- [FIS](#) (Federazione Italiana Scherma)
- [AIMS](#) (Associazione Italiana Maestri di Scherma)
- [ANS](#) (Accademia Nazionale Scherma)
- [AMIS](#) (Associazione Italiana Master Scherma)

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Scherma>"

- Ultima modifica 17:09, 14 dic 2005.

- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!

[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Vela (sport)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Una barca a vela

Quando si parla di sport della **vela** ci si riferisce usualmente alla pratica sportiva della navigazione a vela, benché la propulsione a **vela** accomuni molti sport, anche molto differenti fra loro (quali ad es.: il volo a vela, l'aquilonismo, lo snow-kite, etc.).

Lo sport della vela si distingue dagli altri sport velici perché richiede l'uso di imbarcazioni (che possono essere di dimensioni estremamente ridotte, come nel caso delle *tavole a vela*, o estremamente grandi, come nel caso delle competizioni fra *maxi-yachts*, e composte da uno o più scafi). Tali imbarcazioni devono ricevere la loro propulsione esclusivamente da una o più vele, e devono essere manovrate manualmente da equipaggi composti da una o più persone.

La storia

La navigazione a vela risale agli albori della civiltà umana, e già lo storico greco Pausanias narra di una competizione velica, contornata da musica e gare di nuoto, organizzata nel II secolo a.c. in onore di Dionysus Melanaigidos, presso il Tempio di Afrodite ad Ermioni.

La storia della moderna vela sportiva, tuttavia, affonda le sue radici nella lotta contro la pirateria marina. Nel corso del Secolo XVII le rotte delle Indie Orientali, dell'Africa e delle Americhe erano infestate di pirati. Fra le principali prede delle scorrerie piratesche erano i navigli olandesi, che spostavano merci di valore fra l'Olanda ed i possedimenti coloniali.

Per rispondere a tali minacce gli Olandesi svilupparono dei velieri veloci ed agili chiamati "*Jachtschip*" (dall'olandese "*jacht*", che significa *cercare, cacciare, perseguire*) i quali avevano il compito di inseguire e catturare i vascelli pirata. Risultando estremamente divertenti da condurre, queste agili imbarcazioni furono largamente usate anche a fini sportivi.

Solo a metà del Secolo XVII, il re Carlo II, nel corso del suo esilio in Olanda, scoprì gli *jachtschip* e, quando fu restaurato al trono, ne portò con sé un esemplare in Inghilterra, favorendo così la diffusione dello sport della vela in tutto l'Impero Britannico.

Carlo II (detto "the Merrie Monarch") era così appassionato di vela che contribuì a disegnare il suo yacht personale, lo "Jamie", di 25 tonnellate di stazza, che venne completato nel 1662 a Lambeth. Lo stesso anno, il Re condusse personalmente alla vittoria lo *Jamie* contro uno *jacht* olandese di proprietà del Duca di York, in un percorso che andava da Greenwich a Gravesend e ritorno. Si trattava della prima regata fra yacht condotti da timonieri non professionisti.

Nel frattempo la parola di origine olandese "*jacht*" veniva anglicizzata nel termine "*yacht*" oggi largamente diffuso per indicare le imbarcazioni a vela.

La prima competizione velica di flotta dell'era moderna fu la "*Cumberland Regatta*", inaugurata nel 1715, che si tiene ancor'oggi. La prima competizione internazionale fu, nel 1851, la famosa *Coppa delle Cento Ghinee*, più nota come Coppa America.

Il primo club velico, il *Water Club of the Cork Harbour*, fu fondato all'insegna dell'esclusività, in Irlanda, nel 1720. Almeno inizialmente tuttavia i suoi membri non si dedicavano ad attività competitive, ma effettuavano manovre navali obbedendo agli ordini di un'ammiraglio, trasmesse con le segnalazioni di uno sbandieratore, come una flotta militare. Nel 1812 fu fondato il *Royal Yacht Squadron*, che contava circa cinquanta imbarcazioni di stanza a Cowes.

Gli yacht del tempo erano costruiti con materiali pesanti, come i *cutter* oceanici, con prua di legnami massicci e poppe leggere. Si scoprì presto, tuttavia, che le chiglie e le strutture portanti erano inutilmente resistenti, e si cominciò a costruire imbarcazioni da regata molto più leggere. Inoltre si capì che l'*armo* a cutter ad albero singolo (in Italia noto come *armo Marconi*) era più flessibile e adatto alle varie condizioni meteorologiche rispetto agli dei *brigantini* e degli *schooner* dell'epoca. Infine, poiché non era ancora stato introdotto il concetto del compenso, o *handicap*, e le imbarcazioni competevano in tempo reale, si tendeva a costruire yacht di generose dimensioni, per renderli più veloci.

Fino al 1870, le competizioni veliche furono organizzate seguendo regole stabilite liberamente da ciascuno *yacht club*, ed ogni *club* era libero di modificare, interpretare e applicare le regole a piacimento, ingenerando spesso confusione, incomprensioni e frustrazioni nei concorrenti. Nel giugno 1868 il *Royal Victoria Yacht Club* convocò il primo *Congresso velistico*, o *Yachting Congress*, che vide la partecipazione di 23 rappresentanti di 14 club. Il Congresso si proponeva di sviluppare un nucleo condiviso di regole comuni, che venne effettivamente proposto l'anno seguente. Tuttavia, a causa delle aspre critiche ricevute, tale regolamento non venne mai adottato.

La decade 1870-1880 venne in ogni caso considerata come la prima "*età dell'oro*" per la vela sportiva, sia per il numero di nuove imbarcazioni costruite e la raffinatezza delle soluzioni tecniche adottate, sia per l'incredibile numero di competizioni che si svolsero in quegli anni. Basti pensare che nel solo 1876 si svolsero 400 competizioni (a confronto delle 63 che si erano tenute nel 1856).

Nel 1875 tre clubs (il *Royal Thames Yacht Club*, il *Royal Yacht Squadron*, ed il *New Thames Yacht Club*) si associarono per fondare la prima *Associazione per le Competizioni Veliche*, o *Yacht Racing Association* (o YRA), che sviluppò regole comuni applicabili alle acque territoriali britanniche.

Si cominciava a delineare in quel periodo, nel mondo della vela, una scissione fra i proprietari di grossi yacht ed il mondo delle piccole imbarcazioni a vela, o "derive". Nonostante, nel 1888, la YRA avesse aperto l'associazione ai proprietari di *sailing boats*, la *Sailing Boat Association* e la connessa *Boat Racing Association* non aderirono alla YRA fino al 1921.

Lo sport velico acquisì nel frattempo status di sport olimpico, venendo introdotto ai Giochi di Parigi del 1900, cui parteciparono concorrenti raggruppati in tre classi veliche.

Tuttavia la confusione fra i diversi standard di misura adottati nel Regno Unito, nei paesi europei, ed in Nord America continuava a minare la possibilità di svolgere competizioni fra yacht di differente nazionalità. Per risolvere tale inconveniente venne convocata, nel 1906 a Londra, la *Conferenza Internazionale sulla Misurazione delle Imbarcazioni Veliche*, o *International Conference on Yacht Measurement* (vedi anche Il sistema a compensi).

Il risultato più importante della conferenza del 1906 fu di porre le basi per l'istituzione, avvenuta a Parigi nel 1907, della *Unione Internazionale per le Competizioni fra Yacht*, o *International Yacht Racing Union*, e l'adozione di un *Regolamento Internazionale di Regata* basato su quello stabilito dalla *Yacht Racing Association*. Aderirono inizialmente alla nuova Federazione le associazioni nazionali di: Austria-Ungheria, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Olanda e Belgio, Italia, Norvegia, Spagna, Svezia, e Svizzera.

L'*International Yacht Racing Union* rimase quindi la massima autorità internazionale per l'organizzazione e la regolamentazione di competizioni veliche internazionali fino all'agosto 1996. Ravvisando la necessità di far sì che la vela sportiva non sia percepita come un ricco sport elitario, il nome venne mutato in Federazione Internazionale della Vela, o *International Sailing Federation* (abbreviata in ISAF).

L'ISAF conta oggi 115 paesi membri, ed è riconosciuta dal *Comitato Olimpico Internazionale* a rappresentare, a livello olimpico, lo sport della vela.

Le regole fondamentali

Lo sport della **vela** si svolge soprattutto in regate, competizioni fra barche a vela in cui generalmente vince l'imbarcazione che riesce a percorrere il percorso di regata nel tempo minore.

Nelle competizioni veliche è consentito sfruttare soltanto le capacità marine dell'imbarcazione e la forza propulsiva del vento per navigare. Questo significa che qualsiasi altro sistema di propulsione è vietato, incluso l'effettuare certi movimenti del corpo che potrebbero aumentare la velocità dell'imbarcazione.

La procedura di partenza prevede un conto alla rovescia preceduto da alcuni segnali sonori (sirene o corni da nebbia) e visivi (bandiere) che indicano ai concorrenti quanto tempo manca alla partenza. I concorrenti dovranno quindi tagliare la linea di partenza predisposta dagli organizzatori dopo il via. Se un concorrente taglia la linea prima del via dovrà effettuare una nuova partenza pena la sua squalifica. Può talvolta capitare che, qualora molti concorrenti partano in anticipo e i giudici non siano in grado di identificarli tutti, si ripeta l'intera procedura di partenza.

Durante la regata, le regole stabiliscono dettagliatamente chi ha il diritto di rotta sugli altri e come i concorrenti devono rispondere a chi ha la precedenza. Al termine della regata, chi ritiene di essere stato penalizzato da un altro concorrente che ha violato delle regole, presenta un ricorso al giudice di regata che, sentite tutte le parti interessate, può decidere di squalificare o penalizzare chi ha violato le regole.

È impossibile ricondurre l'enorme varietà di competizioni veliche che si tengono nelle acque di tutto il mondo a categorie prefissate. Tuttavia, volendo generalizzare, si possono distinguere due grandi tipologie di regate: le **regate costiere** e le **regate d'altura**.

Regate Costiere

Rientrano nella categoria delle "regate costiere" tutte le regate, generalmente della durata di poche ore, che si svolgono lungo percorsi disposti nel "campo di regata" dal Comitato di Regata facendo uso di boe di segnalazione che le imbarcazioni concorrenti devono aggirare per completare il percorso. A dispetto del nome, le "regate costiere" si possono svolgere sia in mare che nei laghi o in ampi corsi d'acqua dolce.

I percorsi, stabiliti dal Regolamento di Regata, vengono di volta in volta orientati dal *Comitato di Regata* in modo tale che almeno uno dei lati si svolga controvento, al fine di esaltare le capacità velistiche dei concorrenti. Nel caso in cui la direzione del vento cambi durante la competizione, il Comitato di Regata può scegliere se lasciare le boe e il percorso così come sono, favorendo così quei concorrenti che hanno saputo prevedere il cambiamento e adottare una tattica di regata conseguente. Oppure il [[comitato di Regata può stabilire che il cambiamento era imprevedibile e, in quanto tale, ha favorito in maniera assolutamente fortuita una parte dei concorrenti e quindi decida di

riorientare il campo segnalando ai partecipanti il cambiamento. Questa seconda opzione è quella in genere più adottata.

Uno dei percorsi più diffusi è il *triangolo olimpico*, così chiamato perché tipico delle competizioni veliche organizzate durante i giochi olimpici. Il *triangolo olimpico* è caratterizzato da un primo tratto (detto *lato*) di bolina (andatura quasi controvento), due successivi tratti al lasco (con vento quasi di poppa) sugli altri due lati del triangolo, quindi un nuovo tratto di bolina seguito da un tratto in poppa piena, e finalmente di nuovo controvento.

I percorsi delle "regate costiere" vengono spesso descritti alfanumericamente, adottando un sistema convenzionale abbastanza diffuso che assegna alla boa di partenza la lettera P, a quella di arrivo la lettera A, alla prima boa (tipicamente la boa di bolina) il numero uno e alle altre boe del percorso i numeri a seguire. Secondo tale convenzione il triangolo olimpico viene definito nel modo seguente: P-1-2-3-1-3-A -- in tutto, sei lati.

Nel corso degli anni sono stati sviluppati percorsi di vario genere, rispondenti a varie necessità o caratteristiche delle barche a vela coinvolte nelle diverse competizioni. Si va così da percorsi molto semplici, come quello detto "a bastone" che si svolge lungo due sole boe con un lato di bolina e uno di poppa, a percorsi molto complessi, come quello che venne adottato nella edizione della Coppa America del 1992 in cui le imbarcazioni seguivano un mix tra un percorso a S ed un *bastone* con arrivo in poppa.

Match Races

Una sottocategoria a parte delle "regate costiere" è rappresentata dai *Match Race*. In tali regate solo due sfidanti si confrontano in una competizione che assume tutti i toni e le caratteristiche di un vero e proprio duello.

Parlare di "sottocategoria" per una tipologia di regata che identifica la più antica competizione velica internazionale, la Coppa America, può sembrare paradossale. Tuttavia va sottolineato che il *Match Race* moderno condivide solo alcune delle caratteristiche della Coppa America, ma è anche contraddistinto da notevoli differenze.

La principale deriva senz'altro dal fatto che il *Match Race* prevede l'uso di due imbarcazioni assolutamente identiche (definite dal concetto di *One Design*) che oltretutto vengono scambiate dai concorrenti fra una prova e l'altra della competizione (che solitamente si svolge su un arco di diverse prove, dette "Round").

Tali imbarcazioni sono messe a disposizione dal Comitato Organizzatore e lasciate provare ai concorrenti per un periodo prestabilito ed uguale per tutti i concorrenti.

La partecipazione ai *Match Race* avviene in genere su invito, sulla base delle *Ranking List* redatte dalla FIV o dall'ISAF in base ai risultati delle competizioni precedenti, moltiplicati per indici di difficoltà definiti sulla base dell'importanza della competizione e del livello degli altri concorrenti.

[

Regate d'altura

Nella categoria delle "regate d'altura" rientrano tutte quelle regate il cui percorso viene solitamente definito facendo

uso delle caratteristiche orogenetiche del Campo di regata. In questo caso il campo di regata può essere vastissimo fino a comprendere, come nel caso delle circumnavigazioni terrestri, l'intero globo terrestre. Per completare il percorso delle regate d'altura è quindi richiesto ai concorrenti di aggirare, in senso orario o antiorario, isole, promontori, scogli, o anche continenti.

Ovviamente tali regate possono avere durate che vanno da alcune ore fino a mesi e, addirittura, anni.

Le "regate d'altura" possono essere di diversa tipologia in base a vari aspetti:

- con scalo o senza scalo - se prevedono delle tappe o se l'intero percorso deve essere completato dai concorrenti senza fare soste per rifornimenti
- solitarie, a coppie o in team - a seconda se prevedono che a bordo dell'imbarcazione ci sia un solo concorrente, o che ci siano due soli concorrenti, o infine se non c'è limitazione al numero dei concorrenti

La tecnica

Lo sport della vela è centrato sull'interazione fra due elementi chiave: la *tecnica* e la *tattica*.

La **tattica** consiste nella capacità dei concorrenti di interpretare contemporaneamente le condizioni ambientali (in termini di venti, correnti, condizioni meteorologiche, etc.), il proprio posizionamento sul campo di regata in relazione agli altri concorrenti, nonché l'applicabilità delle diverse regole alle condizioni specifiche in cui si trovano, e valutare l'interazione reciproca fra tutti questi fattori per decidere il comportamento più opportuno da tenere al fine di ottenere il miglior risultato possibile nella competizione.

La **tecnica** invece si riferisce al mezzo usato per competere, l'imbarcazione, unitamente ai suoi componenti essenziali, scafo (o scafi), albero (o alberi) e vele. Poiché gli aspetti tecnici rivestono un ruolo così essenziale nelle competizioni veliche, in genere si cerca di ridurre la loro influenza al fine di esaltare le doti *velistiche* dei concorrenti.

I metodi per raggiungere tale obiettivo sono essenzialmente due:

- la definizione di classi veliche
- l'applicazione di *compensi* (o *handicap*)

Lo sport della vela può essere praticato già a partire dall'età di 6-7 anni grazie a piccole imbarcazioni chiamate Optimist (Lunghezza f.t. 2.30 mt, sup. velica 3.26 mq) progettate apposta per i più piccoli, i quali dopo avere appreso i primi rudimenti della navigazione a vela si possono cimentare in competizioni anche di alto livello, fino al Campionato Mondiale di classe.

Il sistema a compensi

Già agli albori dello sport della vela ci si rese conto che imbarcazioni dalle caratteristiche strutturali molto diverse (in particolare riguardo la lunghezza al galleggiamento, il baglio massimo, la stazza lorda e la superficie velica) presentavano rendimenti molto differenti, che rendevano impossibile confrontarle direttamente in una competizione sportiva vera e propria. Mentre, infatti, la velocità massima teorica di altri mezzi di locomozione (si pensi all'automobile o agli aeroplani) non dipende direttamente dalle loro dimensioni, i limiti dell'idrodinamica legano in maniera indissolubile la velocità teorica massima di un'imbarcazione alla sua lunghezza al galleggiamento.

Fin dall'inizio si pensò di ovviare a questa disparità applicando una "**penalità**", o *handicap*, espressa in un intervallo di tempo commisurato alle caratteristiche strutturali che mostravano di avere una rilevante influenza sulla *performance* dello yacht. La penalità veniva aggiunta al tempo effettivamente impiegato dall'imbarcazione strutturalmente favorita per effettuare il percorso stabilito, detto *tempo reale*. La somma dei tempi permetteva di redigere la classifica ed identificare il vincitore della competizione.

Il primo standard di misurazione per il calcolo delle penalità fu la cosiddetta "*Regola del Tamigi*" (*Thames Measurement Rule*), introdotta nel 1854. La "*Thames Measurement Rule*" commisurava la penalità al tonnellaggio dello yacht calcolato sulla base della formula

$$\text{Tons} = ((L-B) \times B \times .5B)/94$$

in cui (L) esprime la lunghezza e (B) il baglio massimo. Poiché la lunghezza era calcolata dallo slancio di prua all'attacco timone, risultò presto facile aggirare la formula, spostando in avanti il timone e lasciando inalterata la lunghezza al galleggiamento.

Nel 1879 la Yacht Racing Association stabilì che la lunghezza dovesse essere misurata lungo la linea di galleggiamento dell'imbarcazione, introducendo la lunghezza al galleggiamento (LWL, o *Load Water-Line*). In seguito propose una formula di calcolo completamente diversa, che ebbe l'effetto di frenare lo sviluppo dello sport velico. Tale regola favoriva infatti la costruzione di imbarcazioni estremamente allungate, con un baglio ridottissimo, ed una vasta superficie velica controbilanciata da un'enorme quantità di piombo per appesantire la chiglia.

Fra il 1884 ed il 1886 gli yacht inglesi, costruiti rispondendo alle regole di stazza basata sulla formula della Yacht Racing Association, vennero ripetutamente sconfitti dai più agili, larghi e leggeri sloop nordamericani. Benché gli Inglesi si difendessero affermando che le loro strette e profonde imbarcazioni avevano maggiori qualità marinare, l'onore della vittoria spettava agli Americani.

Nel 1887 Dixon Kemp propose una nuova formula per il calcolo della penalità, basata sulla misura della LWL e della superficie velica, e che escludeva aggravii derivanti dalla misura del baglio massimo, della profondità, o della LOA. Ne risultò un'evoluzione delle imbarcazioni verso il modello nordamericano.

Al contempo tuttavia gli architetti di yacht sfruttarono la nuova regola fino ai suoi estremi. In particolare, a partire dal 1895, compresero che, a parità di LOA e di superficie velica, era possibile mantenere la stabilità di vascelli leggerissimi, costituiti niente più che da un guscio attaccato ad una lunga lama in acciaio al cui termine in basso era appeso un considerevole bulbo di piombo. Questi nuovi yacht risultarono essere meravigliose macchine da competizione, estremamente efficienti in difficili condizioni meteorologiche, nonché veloci, potenti e maneggevoli in tutte le situazioni. Ma se erano ottime imbarcazioni da regata, non altrettanto poteva dirsi delle loro qualità come imbarcazioni di piacere.

Per ovviare alle tendenze manifestate dai progettisti, la YRA sviluppò, nel 1896, su proposta di R. E. Froude, la prima formula di "*compenso lineare*". Con questo sistema si passava pertanto dal concetto di "penalità" (o handicap) a quello di "*compenso*" (o *rating*). La formula sviluppata da Froude introduceva un sistema di calcolo che valutava la sezione dello scafo dello yacht (o *girth skin*), e manteneva le penalità relative alla superficie velica. Ne risultava un fattore (chiamato, appunto, "compenso"), diverso per ogni imbarcazione, che andava moltiplicato per il tempo reale ed ottenere il cosiddetto *tempo compensato*, quello effettivamente usato per stilare la classifica.

La "regola lineare" non portò tuttavia i risultati sperati. Di fronte alla sua incapacità di guidare la progettazione verso modelli di yacht più *accettabili* secondo le aspettative dell'epoca, sul finire del secolo venne introdotta la cosiddetta *Regola Universale di Compenso* (o *Universal rating rule*). La *regola universale* era espressa in piedi, e misurava le le dimensioni dello yacht relative alle variabili fondamentali confrontandole con le dimensioni di un modello base. Rispetto alle regole adottate precedentemente, la *regola universale* introduceva la misurazione del dislocamento.

Pochi anni dopo l'introduzione della Regola Universale si tenne, nel 1906 a Londra il *Congresso Internazionale per la Misurazione delle Imbarcazioni a Vela*, nel corso del quale venne approvata la prima *Regola Metrica Internazionale*, che teneva in considerazione la sezione dello scafo (o *girth*), il bordo libero, la superficie velica e la LWL. Sulla base della *regola metrica* si svilupparono le classi metriche a stazza internazionale (S.I.), in particolare i 6, 8, 10, 12 e 23 metri S.I.

Negli anni seguenti le due Regole, l'Universale e l'Internazionale, convissero generando confusione ed incoerenza soprattutto a scapito dei progettisti. Le disomogenee tecniche di misurazione adottate condussero alla disomogenea e, in pratica inefficace, applicazione delle regole di stazza. La situazione era aggravata dal fatto che la regola internazionale non teneva conto del dislocamento, come faceva invece la regola universale.

Nel frattempo, nel 1928 negli USA venne sviluppata la *Regola delle Bermuda* (o *Bermuda Rule*), che aveva l'esplicito obiettivo di sfavorire, eliminandoli, i progetti che presentavano uno scarso livello di sicurezza. Periodicamente l'associazione velica americana (*Cruising Club of America*) apportava aggiustamenti ai parametri stabiliti per il baglio, il dislocamento, la superficie velica, ecc. al fine di favorire lo sviluppo di imbarcazioni ad impiego misto per regata e crociera.

Sull'altra sponda dell'atlantico invece si tendeva ad accettare lo sviluppo di imbarcazioni sempre più orientate alla competizione, accettando i rischi connessi. Ne soffrì però la sicurezza delle stesse competizioni, come divenne drammaticamente evidente durante la regata del Fastnet del 1969, quando 18 imbarcazioni si rovesciarono e 15 regatanti perirono.

Nel novembre del 1969 venne quindi istituito l'Offshore Rating Council (ORC) che introdusse la *Regola Internazionale d'Altura*, più nota come *I.O.R. (International Offshore Rule)*, con l'intento esplicito di promuovere la competizione di yacht di vari disegni, tipi e costruzione sulla base di un equo e giusto spirito sportivo.

Lo sviluppo, a partire dalla metà degli anni 1970, della progettazione computerizzata, permise però ai progettisti di sfruttare le specifiche della formula di stazza sviluppando imbarcazioni non proprio ortodosse.

Contemporaneamente si svilupparono rapidamente dei software computerizzati per la *predizione della velocità* (o VPP, *velocity performance prediction system*) basandosi sull'uso di formule matematiche le cui variabili fossero, fra l'altro, le dimensioni base degli yacht. Sulla base di questi software venne sviluppato, nel 1970, il *Sistema Internazionale di Misurazione*, meglio noto come *standard IMS (International Measuring System)*.

L'effettiva adozione dell'IMS a livello internazionale avrebbe dovuto tuttavia attendere alcuni anni, mentre allo IOR succedeva, espandendosi soprattutto a partire dal 1984, anno della sua introduzione, lo standard *CHS* (o *Channel Handicap System*), che divenne lo standard più diffuso anche in Italia.

Lo *standard IMS*, che dominò invece il successivo decennio 1990-2000, tiene in considerazione, fra molti altri fattori, la stabilità (tendenza al raddrizzamento, o momento trasversale), l'attrito, il momento longitudinale (o tendenza al beccheggio), il piano velico, la resistenza aerodinamica dell'albero, i materiali di costruzione, il baglio massimo, la profondità, ecc. Una delle caratteristiche innovative dello standard IMS è costituita anche dalla segretezza della formula matematica usata per calcolare i compensi delle diverse imbarcazioni. Tale accorgimento è soprattutto finalizzato ad impedire che i progettisti sfruttino eventuali punti deboli della formula per sviluppare imbarcazioni eccessivamente sbilanciate, come avvenuto in passato con le precedenti formule di stazza.

Oltre allo standard IMS sono attualmente in vigore tutta una serie di standard diversi, applicabili a varie situazioni. Fra gli altri:

- IRC - è considerato l'evoluzione del CHS. Si tratta di uno standard basato sulla misurazione autonoma dello yacht (che elimina le spese dovute all'intervento di uno stazzatore ufficiale. L'armatore invia un modulo di richiesta contenente le misurazioni ed ottiene il certificato di stazza dall'ente preposto. Anche in questo caso la formula matematica è segreta. Lo standard IRC è stato dichiarato dall'ORC come lo standard internazionale ufficiale, superando definitivamente l'IMS.
- IRM - standard a misurazione completa (è richiesto uno stazzatore ufficiale). La formula matematica è divulgata, permettendo ai progettisti di sviluppare imbarcazioni specificamente dedicate a questo standard.
- SBR (o *Sportsboat Rule*) - standard simile all'IRC, specificamente dedicato ad imbarcazioni leggere dotate di un'ampia superficie velica.
- NSR (o *Nautors' Swan Rule*) - anch'esso basato sull'IRC, viene adottato solo nelle regate fra imbarcazioni *Swan*.

Negli USA è invece piuttosto diffuso il PHRF (o *Performance Handicap Racing Fleet*) che si pronuncia *perf*. Il PHRF è in effetti un sistema ad handicap (secondo quanto descritto sopra) in cui ad ogni imbarcazione viene assegnata una penalità (espressa in secondi per miglio nautico) basata sui risultati raggiunti dall'imbarcazione nelle competizioni locali, e che è indipendente dalle specifiche condizioni in cui si svolge la competizione (come nell'IMS). Non si può quindi parlare, in questo caso, di un vero sistema a compensi.

Le competizioni principali

- Internazionali
 - L'*Admiral's Cup*
 - La Coppa America
 - Fastnet
 - La Sydney-Hobart
 - La Giraglia
 - La Sardinia Cup

- In Italia
 - La Barcolana
 - La 500 per 2
 - La Roma per 2
 - Il Giro d'Italia a Vela
 - Il Trofeo *Accademia Navale*
 - Il Trofeo Zegna

Bibliografia

- Arthur H. Clark, *History of Yachting*, 1904

Voci correlate

- Vela
- Classe velica
- [Canottaggio](#)

Collegamenti esterni

- [ISAF](#) (**I**nternational **S**ailing **F**ederation)
- [FIV](#) (**F**ederazione **I**taliana **V**ela)
- Glossario velistico
- Euro Nautica

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[http://it.wikipedia.org/wiki/Vela_\(sport\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Vela_(sport))"

- Ultima modifica 02:26, 3 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Le gare della staffetta

La corsa a staffetta nasce in una università della Pennsylvania. verso la fine '800 Ogni squadra, era formata da quattro atleti che correvano per ciascuno un miglio, tenendo in mano un cilindrico di legno

successivamente la lunghezza della gara si ridusse, prima dai 400 metri, poi, dai 100.

Staffetta 4x100 m

I cambi

E' la "staffetta veloce", suddivisa in quattro frazionisti da 100 metri. I concorrenti debbono scambiarsi il testimone in una zona, detta di cambio, lunga 20 metri.

Zona di cambio

E' consentito accelerare la propria andatura 10 metri prima (zona di pre-cambio) della zona ufficiale di cambio.

Ovviamente, la fase più delicata è rappresentata dal cambio. Per non incorrere in una squalifica (cambio fuori zona), sono necessari allenamenti prolungati ai cambi nel passaggio del testimone che viene consegnato al ricevitore, il quale, mentre accelera, tiene il palmo della mano alto con il braccio teso all'indietro.

La staffetta veloce non s'impromissa.

Staffetta 4x400 m

Ogni concorrente percorre un intero giro di pista, mentre la tecnica del cambio è uguale a quella veloce per il 1° e 2° frazionista, mentre i restanti due cambi si differenziano e si effettuano "in linea" sulla zona degli arrivi, entro uno spazio di 20 metri (senza zona di pre-cambio).

Solo il primo frazionista corre in corsia, mentre tutti gli altri rientrano alla corsia più interna della pista. Ciò complica i cambi perché, spesso, molti concorrenti arrivano contemporaneamente creando situazioni di affollamento con il rischio reale di tamponamenti, cadute o, comunque, notevoli riduzioni di velocità.

Raramente succede che cade il testimone, in tal caso esso può essere raccolto solo dal frazionista che lo ha perso in quel momento.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

IL MEZZOFONDO E IL FONDO

Il tipo di corsa nelle gare medie e lunghe ha gli stessi principi tecnici e dinamici della corsa atletica, con diversità di impegno muscolare a seconda delle distanze da correre. Più lunga è la distanza meno potente risulterà la spinta. Tutto ciò comporterà una parabola più radente del piede che sosterrà un'azione un po' più lunga d'appoggio al suolo.

800 m

Dopo una partenza suddivisa in corsie, gli atleti corrono anche la prima curva in corsia e, all'inizio del rettilineo, si portano all'interno della pista percorrendo due giri completi di essa.

In questa gara non si può prescindere da due fondamentali qualità per emergere: velocità e resistenza

Per la fisiologia è la prova a consumo energetico "misto", poiché l'utilizzo dei meccanismi aerobici, anaerobici lattacidi e lattacidi hanno sostanzialmente la medesima importanza ai fini della prestazione.

1500 m

La gara, insieme agli 800 m, appartiene al mezzofondo "veloce" ed è la versione metrica del "miglio" (m. 1609,34). Gli atleti, allineati partono alla fine della prima curva e, avendo sul traguardo effettuato 300 metri, percorrono altri tre giri di pista. A causa dei gruppi solitamente numerosi, le partenze (e non solo) sono spesso contraddistinte da spinte e gomitate per guadagnare le posizioni migliori alla corda.

In una gara così lunga e relativamente veloce, l'acquisizione di una tecnica di corsa funzionale ed economica nelle spinte risulta fondamentale per eccellere.

La gara ideale dovrebbe svolgersi con un passo uniforme per tutto il percorso, ma per i motivi tattici o per le caratteristiche fisiche degli atleti, specie nel finale, avvengono brusche variazioni di ritmo

In questa gara, mediamente, 2/3 dell'energia proviene dal meccanismo aerobico, la restante da quello anaerobico prevalentemente lattacido.

m. 3000 "siepi"

È una delle poche gare esclusivamente maschili ed è classificata, come gara ad impegno "intermedio", tra mezzofondo veloce e quello prolungato. Ha caratteristiche determinate dalla sintesi

fra una gara di mezzofondo ed una di ostacoli poiché il percorso prevede il passaggio di 28 "barriere" (alte cm. 91,7 e larghe 3,96 metri), unito al passaggio, per sette volte, di una "riviera" formata da una barriera posta sul bordo di una buca, a fondo obliquo, piena d'acqua. L'azione di corsa tra le barriere deve avere fluidità, decontrazione, economicità. Il superamento dell'ostacolo, rigidamente posto sulla pista, richiama l'azione di passaggio dell'ostacolista classico, con azione non rallentata ed indifferente della prima gamba. Il passaggio della riviera, invece, ha caratteristiche peculiari. L'atleta appoggia un piede sulla trave, e dopo una forte spinta, atterra con l'altra gamba quasi fuori la fossa.

m 5000 e m 10.000

Le due gare corrispondono alle "vecchie" gare inglesi delle 3 e 6 miglia. Sono distanze che richiedono una efficienza tecnica, muscolare ed energetica, più una sicurezza psicologica e una personalità per imporre il ritmo di gara e le accelerazioni opportune in ogni momento. L'analisi della spesa energetica occorrente evidenzia una comune piattaforma di preparazione per le due distanze. tanto che gli specialisti riescono a primeggiare in tutte e due le gare. In queste distanze, come bilancio energetico finale, è indicato un intervento del meccanismo "aerobico" vicino al 90% nella gara più corta e fino ad oltre il 95% in quella più lunga. il meccanismo energetico "lattacido", partecipa alla fonte di energia, anche se la durata delle gare consente ad una certa quantità di lattato ematico di essere smaltita dall'organismo in corso di gara.

[La Maratona](#)

Rappresenta la corsa più lunga e faticosa dell'atletica leggera. Fu già inserita nell'edizione inaugurale delle Olimpiadi moderne nel 1896.

Gli attuali 42,195 Km. furono ufficializzati e disciplinati dalla I.A.A.F. nei Giochi di Parigi del 1924. La possibilità di correre velocemente per più di due ore dipende dal saper impostare un'andatura regolare e redditizia, per mezzo di una tecnica di corsa radente, morbida ed elastica, economizzando al massimo l'azione dei circa 24.000 passi necessari a tagliare il traguardo. la lunghezza del percorso richiede, inoltre, una resistenza psichica di concentrazione sulle proprie reazioni interne, per dosare le energie anche in risposta agli attacchi che si traducono in cambiamenti di ritmo imposti dagli avversari. L'energia utilizzata in questa gara è fornita dal meccanismo aerobico che bruci una miscela di di zuccheri e grassi che consenta il mantenimento della velocità del passo impostata nei primi chilometri, sino alla fine dei 42 chilometri e 195 metri.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

DECATHLON

Rappresenta la prova classica per gli atleti "polivalenti", cioè in grado di vincere in più di una gara. In ogni singola specialità il concorrente ottiene una prestazione tecnica che è rapportata ad un'apposita "tabella" internazionale di punteggio. La somma dei punti conseguiti per ciascuna gara determina il risultato finale, che è un punteggio. Perciò, più che il piazzamento in ogni singola prova, risulta fondamentale il risultato tecnico che l'atleta riesce a raggiungere in ciascuna di loro.

Decathlon

E' una prova riservata agli uomini. Disputata in due giornate prevede:

- *1^ giornata:* 100 metri piani, salto in lungo, getto del peso, salto in alto e 400 metri piani.
- *2^ giornata:* 110 m. ostacoli, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto e 1.500 metri.

Eptathlon

Gara femminile, sostituisce dal 1984 il *pentathlon*. Le gare anche in questo caso si disputano in due giornate:

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

100 m piani

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Questo articolo è solo un abbozzo (stub). Se puoi contribuisci adesso a migliorarlo secondo le convenzioni di Wikipedia.

Per l'elenco completo degli stub di **sport**, vedi la relativa categoria

I **100 metri piani** sono una disciplina sia maschile che femminile dell'atletica leggera; si corre su pista lungo una distanza di 100m con partenza da fermo.

Il record del mondo maschile appartiene ad Asafa Powell (JAM) che ha percorso la distanza in 9,77 secondi ad Atene il 14 giugno 2005. Il record femminile spetta invece a Florence Griffith Joyner (USA) che ha perso i 100m in 10,49 secondi ad Indianapolis il 16 luglio 1988.

Voci correlate

- [Record del mondo dell'atletica leggera](#)

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/100_m_piani"

- Ultima modifica 08:02, 13 ott 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

110 m ostacoli

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La gara dei **110 m ostacoli** è una specialità esclusivamente maschile e dalla categoria allievi (che però hanno barriere poste a 0,912 m) dell'atletica leggera e fa parte del programma olimpico. Gli ostacoli sono 10 per ogni concorrente ed hanno un'altezza di 1,067 m. Il primo ostacolo è posto a 13,72 m dalla linea di partenza i successivi 9 sono posti a 9,14 m di distanza l'uno dall'altro, l'ultimo ostacolo è posto a 14,02 metri dalla linea del traguardo. Abbattere gli ostacoli non comporta alcuna penalità ma ovviamente rallenta l'azione dell'atleta e rischia di fargli perdere l'equilibrio. I 110 m ostacoli sono una delle discipline del Decathlon.

L'attuale record del mondo del 110 m ostacoli è detenuto da Colin Jackson (Regno Unito) e da Liu Xiang (Cina), con il tempo di 12,91 s.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/110_m_ostacoli"

- Ultima modifica 23:52, 24 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

400 m ostacoli

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La gara dei **400 m ostacoli** è una specialità dell'atletica leggera e fa parte del programma olimpico. Gli ostacoli sono 10 per ogni concorrente ed hanno un'altezza di 0,762 m per le donne e di 0,914 m per gli uomini. Il primo ostacolo è posto a 45 metri di distanza dalla linea di partenza, i successivi nove sono a 35 m l'uno dall'altro. Il traguardo è collocato a 40 m dall'ultimo ostacolo. Abbattere gli ostacoli non comporta alcuna penalità ma ovviamente rallenta l'azione dell'atleta e rischia di fargli perdere l'equilibrio.

Il record del mondo maschile dei 400 m ostacoli è stato stabilito il 6 agosto 1992 a Barcellona da Kevin Young (USA), con il tempo di 46,78 s. Il record femminile invece, stabilito l'8 agosto 2003 a Tula, in Russia, è di Yuliya Pechonkina (Russia), col tempo di 52,34 s.

Ostacolisti famosi

- Edwin Moses

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/400_m_ostacoli"

- Ultima modifica 00:29, 15 feb 2005.
- Contenuto disponibile sotto GNU Free Documentation License.

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Maratona (sport)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



La 29esima edizione della *Maratona del corpo dei Marines* (31 ottobre 2004, Washington D.C)

Anche se con il termine **maratona** si indica talvolta un qualsiasi evento atletico che richieda grande resistenza, il termine fa riferimento preciso a una gara di corsa dell'atletica leggera che si disputa sulla distanza di 42,195 km.

Il nome trae origine da un episodio citato da Erodoto (libro IV, 105), in cui Filippide, un soldato greco, corse dalla città di Maratona ad Atene, per annunciare che i persiani erano stati sconfitti, morendo poco dopo stremato dalla fatica. Il Comitato Olimpico Internazionale stima che percorse una distanza di 34,5 km [1].

Distanza

La distanza della maratona non venne subito standardizzata, poiché l'importante era che tutti gli atleti corressero sullo stesso percorso. La lunghezza della maratona olimpica variava a seconda per percorso stabilito per ogni edizione dei Giochi Olimpici. Nei primi anni la distanza della maratona era di circa 40 km, la distanza tra Maratona ed Atene.

La maratona olimpica del 1908, svolta a Londra, era prevista

Anno	Distanza (km)
1896	40
1900	40,26
1904	40

originariamente per partire dal Castello di Windsor e finire allo Stadio Olimpico, ma gli organizzatori aggiunsero 385 yarde, in modo da porre la linea di arrivo davanti al palco reale. La distanza divenne così di 42,195 km. Una fonte riporta 6 variazioni della distanza, comprese 2 successive a quella del 1908.

1906	41,86
1908	42,195
1912	40,2
1920	42,75
Dal 1924	42,195

La distanza fissa di 42,195 km venne adottata nel 1921 dalla International Amateur Athletic Federation (IAAF) come distanza ufficiale della maratona.

Storia

L'idea di organizzare la gara venne a Michel Bréal, che voleva inserire l'evento nel programma della prima Olimpiade moderna, svoltasi ad Atene nel 1896. Questa idea venne fortemente appoggiata da Pierre de Coubertin, il fondatore dei moderni Giochi Olimpici, così come dai greci. Questi ultimi organizzarono una gara di selezione per la maratona olimpica, che venne vinta da Charilaos Vasilakos con il tempo di 3 ore e 18 minuti.

Spiridon "Spiros" Louis giunse quinto in questa gara, ma vinse quella olimpica con il tempo di 2 ore, 58 minuti e 50 secondi, comprensivi di una pausa per bere un bicchiere di vino in un osteria lungo il tragitto.

Record del mondo e "miglior tempo mondiale"

I record del mondo nella maratona non vennero riconosciuti ufficialmente dalla IAAF fino al 1 gennaio 2004; in precedenza, si parlava invece di 'miglior tempo mondiale'. I tracciati devono rispettare degli standard stabiliti dalla IAAF perché il record possa essere omologato. Ad ogni modo, i tracciati della maratona possono variare molto come dislivello, percorso e superficie, rendendo impossibile una comparazione diretta. Tipicamente, i tempi migliori vengono ottenuti su tracciati relativamente pianeggianti posti vicino al livello del mare, con buone condizioni climatiche e con l'aiuto di atleti che impostano il ritmo della gara.

Il record del mondo della maratona maschile è di 2 ore 4 minuti e 55 secondi, stabilito nella Maratona di Berlino da Paul Tergat, il 28 settembre 2003 (omologato dalla IAAF il 1 gennaio 2004), un tempo inferiore di 20 minuti e 44 secondi rispetto al 1947. Il record del mondo femminile venne stabilito da Paula Radcliffe nella Maratona di Londra il 13 aprile 2003, nel tempo di 2 ore 15 minuti e 25 secondi.

Tradizione Olimpica

Fin dalla fondazione dei moderni Giochi Olimpici, è diventata tradizione che la maratona maschile sia l'ultimo evento del programma di atletica leggera, con l'arrivo posto all'interno dello stadio olimpico.

Spesso viene disputata a poche ore dalla cerimonia di chiusura.

Questa tradizione è stata sostituita da una molto più antica in occasione delle Olimpiadi del 2004, quando il percorso da Maratona ad Atene terminò allo Stadio Panathinaiko, dove si svolsero le Olimpiadi del 1896.

Correre una maratona

Completare una maratona è spesso considerato come uno sforzo supremo, ma molti allenatori ritengono che sia alla portata di chiunque sia disposto a dedicare tempo e impegno per la preparazione. Molte persone che completano una maratona camminano per tutto o parte del percorso.

Il glicogeno e "il muro"

I carboidrati che una persona assimila con il cibo vengono convertiti dal fegato e dai muscoli in glicogeno che viene immagazzinato. Il glicogeno brucia rapidamente rendendo disponibile energia. I corridori possono immagazzinare circa 2.000 kcal di glicogeno nei loro corpi, sufficienti per circa 32 km di corsa. Molti corridori indicano che la corsa diventa notevolmente più difficoltosa a questo punto. Quando le scorte di glicogeno si assottigliano, il corpo deve bruciare i grassi immagazzinati per ottenere energia, ma questi non bruciano in maniera così efficiente. Quando questo accade, il corridore sperimenta una terribile fatica. questo fenomeno viene detto *bonking* o *sbattere contro il muro*. Lo scopo dell'allenamento per la maratona, secondo molti allenatori, è di massimizzare lo sfruttamento della limitata disponibilità di glicogeno.

Allenamento

Per molti corridori, la maratona è la distanza più lunga che essi corrono. Molti allenatori ritengono che l'elemento più importante dell'allenamento per la maratona sia la corsa per lunghe distanze. Normalmente gli amatori cercano di raggiungere un massimo di 30/32 km in una sola volta, e di circa 65 km a settimana, quando si allenano per la maratona. Maratoneti più esperti possono correre per distanze superiori, e percorrere più chilometri in una settimana.

Un buon programma di allenamento dura cinque o sei mesi, con un graduale incremento della distanza percorsa ogni settimana.

Durante l'allenamento per la maratona, è importante dare al proprio fisico un adeguato tempo di recupero. Se si sente fatica o dolore, si deve riposare per due giorni e lasciare che il corpo si riprenda.

Prima della gara

Nelle due o tre settimane che precedono la maratona, i corridori normalmente riducono il loro allenamento settimanale (di solito del 50%-75% rispetto alla distanza di punta) e si prendono almeno due giorni di riposo completo per recuperare dagli sforzi compiuti. Molti maratoneti aumentano l'assunzione di carboidrati nella settimana precedente la maratona, per permettere all'organismo di incamerare più glicogeno.

Immediatamente prima della gara, molti corridori si astengono dal mangiare cibo solido per evitare problemi digestivi. Si assicurano di essere pienamente idratati e si scaricano prima della partenza. Molte maratone dispongono di bagni lungo il tracciato, ma soprattutto in quelle più affollate le code possono essere lunghe. Un leggero stretching prima della gara aiuta a mantenere i muscoli caldi.

Durante la gara

Gli allenatori raccomandano di provare a mantenere un ritmo il più possibile costante quando si corre una maratona. Acqua e integratori salini distribuiti lungo il percorso devono essere assunti regolarmente. Dei gel a base di carboidrati sono anch'essi un buon sistema per ottenere più energia, ma questi devono essere diluiti con acqua, altrimenti possono causare nausea e vomito.

Di solito esiste un tempo limite di circa sei ore, dopo il quale il percorso viene riaperto al traffico normale, anche se le maratone più importanti tengono aperto il tracciato più a lungo. Per i corridori amatoriali tempi sotto le quattro ore sono considerati buoni. Avere un obiettivo di tempo aiuta a mantenere un ritmo costante.

Dopo la maratona

È normale provare dolori muscolari dopo la maratona. La maggior parte dei corridori impiega una settimana per riprendersi dagli sforzi della gara.

Maratone famose

Molte città in tutto il mondo organizzano annualmente la loro maratona, tra queste troviamo:

- Maratona di Berlino
- Maratona di Boston
- Maratona di Chicago
- Maratona di Colonia
- Maratona di Honolulu
- Maratona di Londra
- Maratona del corpo dei Marines
- Maratona di New York

- Maratona di Roma
- Maratona di Stoccolma
- Maratona di Tokyo
- Maratona delle città gemelle
- Maratona del Médoc (Francia)
- Maratona del sole di mezzanotte
- Maratona di Venezia
- Maratona d'Europa, Trieste

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[http://it.wikipedia.org/wiki/Maratona_\(sport\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Maratona_(sport))"

- Ultima modifica 17:20, 22 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Marcia (atletica)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La **marcia** è una specialità dell'atletica leggera che fa parte del programma olimpico. Consiste in una progressione costante ed armonica di passi eseguita in modo tale che l'atleta mantenga (sempre) il contatto con il terreno almeno con uno dei due arti inferiori, senza che si verifichi una perdita di contatto evidente (cioè percepibile dall'occhio umano). La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione verticale.

Il giudice di marcia è un ufficiale di gara preposto dalla Federazione che durante le gare ha l'insindacabile compito di segnalare irregolarità nel gesto atletico dei concorrenti mediante richiamo, ammonizione e squalifica.

Marciatori famosi

- Abdon Pamich
- Pino Dordoni
- Maurizio Damilano
- Ettore Rivolta

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[http://it.wikipedia.org/wiki/Marcia_\(atletica\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Marcia_(atletica))"

- Ultima modifica 11:15, 4 ago 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Getto del peso

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Un pesista in pedana

Il **getto del peso** (detto anche **lancio del peso**) è una specialità dell'atletica leggera, in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile una sfera metallica (il peso).

Le regole sono simili a quelle delle altre prove di lancio: i concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci, vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.

L'attrezzo, per essere accettato in gara e per l'omologazione di un record, deve essere di kg 4,00 con un diametro tra i mm 95 e i mm 130 per le donne e di kg 7,26 con un diametro tra i mm 110 e i mm 145 per gli uomini. La pedana entro la quale l'atleta esegue la prova è circolare, con un diametro interno di 2,135 m ed ha un fermapièdi rialzato a forma di arco nella parte anteriore. Il settore di lancio è di 40° con il vertice coincidente con il centro della pedana.

Affinché il lancio sia valido il peso deve essere lanciato dalla spalla con una sola mano e deve toccare o essere in stretta prossimità del collo o del mento e la mano non deve essere abbassata da questa posizione durante l'azione di lancio. Il peso deve cadere all'interno del settore e il concorrente deve lasciare la pedana di lancio dietro la linea bianca tracciata all'esterno della pedana e che passa idealmente per il centro della pedana stessa.

Attualmente sono due le tecniche di lancio utilizzate dai pesisti. La prima, dal punto di vista cronologico, è la tecnica dorsale introdotta dallo statunitense Parry O'Brien negli anni Cinquanta, che si basa su un spostamento rettilineo all'indietro. La seconda, più recente, è la tecnica rotatoria proposta dal russo Aleksandr Baryshnikov negli anni Settanta, analoga a quella tradizionalmente usata nel lancio del

disco. La maggior parte dei pesisti di alto livello ormai adotta la tecnica rotatoria, ma la tecnica dorsale è ancora molto diffusa, soprattutto a livello amatoriale, perché è più semplice da padroneggiare.

Il getto del peso deriva dalle gare di lancio delle pietre dell'Antica Grecia. Nelle Olimpiadi moderne è presente sin dalla prima edizione come competizione solo maschile. La gara femminile fu introdotta ai Giochi di Londra 1948.

Il record del mondo del getto del peso è di 23,12 metri per gli uomini (stabilito dallo statunitense Randy Barnes il 25 maggio 1990 a Westwood) e di 22,63 metri per le donne (stabilito dalla russa Natalya Lisovskaya il 7 giugno 1987 a Mosca (Russia)). Nell'ultimo decennio il livello delle misure nelle gare internazionali si è abbassato, forse per effetto degli sforzi anti-doping.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso"

- Ultima modifica 19:02, 28 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Lancio del disco

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **lancio del disco** è una specialità dell'atletica leggera in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile un attrezzo di forma lenticolare fatto di legno, con un'anima in metallo (il disco).

Le regole sono simili a quelle delle altre prove di lancio: i concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci, vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.

L'attrezzo utilizzato per essere accettato in gara e per l'omologazione di un record deve essere conforme alle specifiche della IAAF. Per le donne il disco pesa 1 kg con un diametro tra i 180 e i 182 mm e uno spessore tra 37 e 39 mm, mentre per gli uomini il peso è di 2 kg, il diametro tra i 219 e i 221 mm e lo spessore tra 44 e 46 mm. La pedana entro la quale l'atleta esegue la prova è circolare, con un diametro interno di 2,50 m dotata di una robusta gabbia, a forma di U, che la circonda onde assicurare l'incolumità degli spettatori, degli ufficiali di gara e degli altri concorrenti. Il settore di lancio è di 40° con il vertice coincidente con il centro della pedana.

Per effettuare un lancio, il concorrente si posiziona in fondo alla pedana circolare voltando le spalle al settore di lancio, esegue un paio di torsioni da fermo, poi inizia la fase rotatoria e, dopo un giro e mezzo, rilascia il disco. Il lancio è valido se l'attrezzo cade completamente entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta. Inoltre per convalidare il lancio il concorrente non può lasciare la pedana fino a quando il disco non ha toccato terra e deve uscire dal semicerchio posteriore. Altro motivo di lancio non valido se durante la fase rotatoria tocca il bordo esterno della pedana.

La distanza percorsa dal disco dipende non solo dalla spinta ma anche dalla traiettoria che l'atleta riesce a imprimergli, e dal comportamento aerodinamico dell'attrezzo. Per raggiungere la piena padronanza della tecnica di lancio è richiesta molta esperienza, quindi i discoboli di vertice sono attorno ai trent'anni o oltre.

Il lancio del disco è uno sport antico. Il *Discobolo* di Mirone, la celeberrima scultura che ritrae un atleta che si appresta a scagliare il disco, risale al V secolo AC. Nelle Olimpiadi moderne il lancio del disco maschile è presente sin dalla prima edizione, mentre la gara femminile fu introdotta ai Giochi di Amsterdam 1928.

Il record del mondo del lancio del disco è di 74,08 metri per gli uomini (stabilito dal tedesco orientale Jürgen Schult il 6 giugno 1986 a Neubrandenburg) e di 76,80 metri per le donne (stabilito dalla tedesca orientale Gabriele Reinsch il 9 luglio 1988 a Neubrandenburg).

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_disco"

- Ultima modifica 11:32, 18 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Lancio del giavellotto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **lancio del giavellotto** è una specialità dell'atletica leggera, in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile un attrezzo a forma di lancia fatto di metallo e fibra di vetro (il giavellotto). Negli ultimi anni per le categorie giovanili, si è imposta come disciplina il lancio del Vortex come preparativo all'attrezzo futuro.

Le regole sono simili a quelle delle altre prove di lancio: i concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci, vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo. A differenza degli altri lanci, non viene utilizzata una pedana circolare, bensì un'area di rincorsa, coperta dallo stesso materiale usato per le piste di velocità dell'atletica, delimitata in fondo da una striscia dipinta per terra. Gli atleti devono rilasciare il giavellotto prima di tale striscia e devono comunque uscire dalla pedana da un lato, altrimenti il lancio è nullo.

L'attrezzo per essere accettato in gara e per l'omologazione di un record deve essere conforme alle specifiche della IAAF. Il peso del giavellotto per le donne è di 600 grammi e per gli uomini 800 grammi. La pedana entro la quale l'atleta esegue la rincorsa per lanciare deve essere lunga tra i 30 ed i 36,5 metri e larga 4. Il lancio è valido se l'estremità della testa metallica tocca il terreno prima di ogni altra parte del giavellotto ed entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta.

I giavellottisti devono raggiungere una notevole velocità durante la ricorsa per poter scagliare lontano l'attrezzo, quindi, oltre alla forza, devono avere capacità atletiche simili a quelle richieste nella gare di corsa o di salto. Per questo le caratteristiche fisiche dei giavellottisti sono più vicine a quelle dei velocisti o dei saltatori, piuttosto che alle strutture massicce degli altri lanciatori, l'attuale primatista mondiale (il Ceco Zelezny) nella categoria Juniores (fino a 19 anni) e' stato un'ottimo decathleta.

Il lancio del giavellotto fa parte del programma olimpico sin dall'inizio delle Olimpiadi moderne. Negli ultimi anni all'attrezzo e' stato portato il baricentro piu' in avanti per limitarne la parabola (con il vecchio attrezzo erano stati superati i 100 metri).

Il record del mondo del lancio del giavellotto è di 98,48 metri per gli uomini (stabilito dal ceco Jan Zelezny il 25 maggio 1996 a Jena, Germania) e di 71,70 metri per le donne (stabilito dalla cubana Osleidys Menendez il 14 agosto 2005 a Helsinki, Finlandia) .

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_giavellotto"

- Ultima modifica 12:56, 31 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Lancio del martello

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **lancio del martello** è una specialità dell'atletica leggera in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile una sfera metallica legata con un cavo d'acciaio ad una impugnatura (il martello).

Le regole sono simili a quelle delle altre prove di lancio: i concorrenti hanno a disposizione un certo numero di lanci, vengono valutati in base al loro miglior lancio valido, e vince chi ha fatto il lancio valido più lungo.

L'attrezzo per essere accettato in gara e per l'omologazione di un record deve essere conforme alle specifiche della IAAF. Esso è formato di tre parti: una testa metallica (di forma perfettamente sferica), un cavo costituito da un filo d'acciaio ed una impugnatura. Per gli uomini, il peso complessivo del martello deve essere compreso tra 7,260 kg e 7,285 kg, il diametro della testa tra 11 cm e 13 cm, e la distanza tra la testa e l'impugnatura tra 117,5 cm e 121,5 cm. Per le donne, il peso complessivo del martello deve essere compreso tra 4 kg e 4,025 kg, il diametro della testa tra 9,5 cm e 11 cm, e la distanza tra la testa e l'impugnatura tra 116 cm e 119,5 cm.

La pedana entro la quale l'atleta esegue la prova, è circolare, con un diametro interno di 2,50 m. ed è dotata di una robusta gabbia, a forma di U, che la circonda onde assicurare l'incolumità degli spettatori, degli ufficiali di gara e degli altri concorrenti. Il settore di lancio è di 40° con il vertice coincidente con il centro della pedana.

L'atleta esegue 3 o 4 rotazioni prima del rilascio, facendo ruotare il martello al di sopra della propria testa. Il lancio è valido se l'attrezzo cade completamente entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta.

Il lancio del martello è presente alle Olimpiadi sin dal 1900, come specialità solamente maschile. Le competizioni femminili sono state ufficialmente riconosciute dalla IAAF solo nel 1995. Il lancio del martello femminile è stato introdotto ai Mondiali di atletica leggera nel 1999 e alle Olimpiadi nel 2000 a Sydney.

Il record del mondo del lancio del martello è di 86,74 metri per gli uomini (stabilito dal russo Yuriy Sedykh il 30 agosto 1986 a Stoccarda, in occasione dei campionati europei di atletica leggera) e di 76,07

metri per le donne (stabilito dalla rumena Mihaela Melinte il 29 agosto 1999 a Rüdlingen).

L'attuale specialità sportiva è la versione moderna delle antiche competizioni in cui l'attrezzo scagliato era un vero e proprio martello, di quelli usati dai fabbri o dai carpentieri. Una gara simile viene praticata ancora oggi negli *Highland Games*, i tradizionali giochi scozzesi.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_martello"

- Ultima modifica 13:03, 23 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Salto con l'asta

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **salto con l'asta** è una disciplina dell'atletica leggera nella quale l'atleta, dopo aver preso una breve rincorsa, utilizzando l'asta cerca di superare un'asticella, sorretta da due ritti, senza farla cadere. La specialità prende origine da un'antica gara effettuata nei giochi dell'antica Gallia, che prevedeva che il concorrente saltasse il più lontano possibile, facendo leva su un ramo abbastanza robusto. Il saltatore con l'asta deve coniugare la velocità propria di un velocista, forza nelle braccia e nel busto ed estrema agilità proprie di un ginnasta: solo con la presenza di tutte queste doti un atleta può ottenere buoni risultati in questa disciplina, una delle più spettacolari, se non addirittura la più spettacolare fra tutte quelle dell'atletica leggera.

La tecnica

L'impugnatura

L'asta va impugnata con tutte e due le mani, una sopra (mano alta) - normalmente la mano più forte - e una più sotto (mano bassa), distanziate della lunghezza di circa un avambraccio più una mano. La mano sinistra prende l'asta da sinistra, mentre la mano destra da destra, come si impugna una pertica per arrampicarsi.

Le fasi del salto

Il salto con l'asta può essere scomposto in cinque fasi: rincorsa, presentazione, elevazione, valicamento, ricaduta.

La rincorsa

La rincorsa degli atleti più forti è lunga 20/22 passi, per un totale di 40 metri circa. Si parte tenendo l'asta in posizione quasi verticale, leggermente inclinata in avanti, con la mano alta appoggiata al bacino e con la mano bassa davanti allo sterno, in modo che l'asta abbia anche un'inclinazione orizzontale. Dopo i primi appoggi di avvio in cui la schiena è leggermente flessa in avanti, la rincorsa procede

sempre più velocemente, tornando in posizione diritta, e abbassando gradualmente l'asta fino a portarla, prima degli ultimi 4 appoggi, in posizione orizzontale rispetto al terreno, e quasi parallela rispetto alla direzione di rincorsa. La mano bassa deve essere tenuta in modo che il palmo della mano sia verticale e il più possibile perpendicolare all'avambraccio, in modo quasi da affiancare orizzontalmente l'asta, sorretta dal pollice e dalla parte bassa del palmo; la mano alta deve avere invece il palmo rivolto verso l'esterno, ad avvolgere l'asta, sorretta con le sole dita.

La presentazione

Gli ultimi tre appoggi della rincorsa, numerati qui dal terzultimo, numero tre, all'ultimo, numero uno, sono speciali in quanto devono essere affrontati in modo da imbucare l'asta nel migliore dei modi per poter poi proseguire il salto. Fra l'appoggio quattro e l'appoggio tre bisogna portare la mano alta dal bacino in verticale fino a fianco dell'orecchio, mentre la mano bassa si alza fino ad essere situata poco sotto l'altezza degli occhi, in modo da avere l'asta leggermente inclinata verso il basso. All'appoggio numero due bisogna aver portato il braccio della mano alta in posizione quasi completamente tesa verso l'alto, leggermente avanzato rispetto alla linea delle spalle, mentre la mano alta deve essere all'altezza della fronte, in modo che l'asta sia ormai decisamente inclinata verso il basso. All'ultimo appoggio, da effettuare rigorosamente con la gamba opposta rispetto al braccio della mano alta, ambedue le braccia devono essere ben tese in modo da spingere l'asta, ricordando di tenere sempre la posizione dei polsi come durante la rincorsa.

L'elevazione

Appena dopo aver staccato da terra, l'asta tocca la cassetta d'imbucata. L'atleta deve spingere l'asta con le braccia ben tese, senza mai "appendercisi", e tenendo per qualche momento la posizione di stacco, con la gamba di stacco tesa indietro e l'altra in avanti con il femore perpendicolare alla colonna vertebrale, la tibia perpendicolare al femore e il piede in posizione a martello. Dopodiché, quando l'asta è completamente caricata, incomincia la fase di raccolta, in cui si portano le gambe in posizione raggruppata verso l'alto, raggiungendo il petto, e nel mentre si spinge l'asta verso il basso, facendo leva sulle spalle e sulle braccia sempre tese, in modo da portare il tronco e il bacino verso l'alto, in posizione parallela all'asta, che è ormai quasi verticale, e con le gambe pronte a stendersi verso l'alto.

Il valicamento

Raggiunta la posizione verticale (a testa in giù) di fianco all'asta, dalla parte del braccio della mano alta, si termina la spinta verso il basso dell'asta con un ultimo slancio verso l'alto, lasciando prima l'asta con la mano bassa e infine con quella alta. Intanto il corpo ruota di 180 gradi, in modo da portarsi con il petto verso l'asticella e le gambe cominciano a valicare l'asticella. Quando le gambe sono passate, con i muscoli della schiena si cerca di portare il busto verso l'alto, in modo che non tocchi l'asticella e poi le braccia completano il valicamento.

La ricaduta

Passata l'asticella, è bene completare la mezza capovolta eseguita in volo, aiutandosi - qualora la forza centrifuga residua non sia sufficiente - con le braccia, in modo da atterrare sul materasso in posizione a metà fra quella seduta e quella supina.

Il regolamento

Le regole di gara

Il regolamento prevede che l'atleta possa usare aste di qualsiasi lunghezza, costruite in bambù o in fibra di vetro, e che le possa impugnare in qualsiasi modo e a qualsiasi altezza; non è possibile, dopo lo stacco da terra, spostare le mani verso l'alto arrampicandosi sull'asta, pena la non validità del salto stesso. Ogni atleta ha a disposizione tre salti e ogni volta che supera una misura la quantità dei salti a disposizione viene riportata al numero di tre; l'atleta è eliminato quando gli rimangono zero salti a disposizione. La tattica più comune è di utilizzare - se necessario - tutti e tre i salti a disposizione per una stessa misura, fino a che non la si supera, ma è anche possibile, per esempio, usarne solo due e - non avendo ancora superato la misura - riservare l'ultimo tentativo per una misura successiva. Le misure partono da una quota di apertura e vanno via via crescendo, fino all'eliminazione di tutti gli atleti. Ad ogni nuova misura gli atleti vengono chiamati a saltare secondo un ordine prestabilito dal giudice di gara, normalmente tramite sorteggio, e possono o saltare oppure *passare la misura*, aspettando quella successiva: non è possibile più saltare una misura che si è passata. Per ogni salto ciascun concorrente ha a disposizione un tempo prestabilito, che varia a seconda del numero di atleti ancora in gara o se si sta saltando la misura che equivale ad nuovo record del mondo. Il tempo per il salto parte dal segnale di pista libera o di bandiera bianca del giudice e la rincorsa dell'atleta deve partire prima che questo tempo finisca, pena la nullità del salto; in molte gare è previsto l'uso di una bandiera gialla per indicare l'approssimarsi della fine del tempo a disposizione. Per ogni tentativo il concorrente può chiedere di variare la misura dei ritti, ovvero spostarli avanti (variazioni positive) o indietro (variazioni negative) rispetto alla cassetta d'imbucata, per uno slittamento massimo di 100 cm in avanti e 20 cm indietro. All'inizio della gara ogni atleta può comunicare la propria variazione dei ritti standard, che viene impostata dai giudici di gara in mancanza di altre comunicazioni da parte dell'atleta. È possibile, sempre nei limiti di tempo previsti, interrompere la rincorsa e ripeterla, in qualunque momento, a patto che non si sia superato (con l'asta o con qualsiasi parte del corpo) il piano verticale perpendicolare alla direzione di rincorsa che passa per l'estremità della cassetta d'imbucata più vicina al materasso di ricaduta, pena la nullità del salto. In caso di rottura dell'attrezzo, attestata dal giudice di gara, il salto può essere ripetuto senza essere ritenuto nullo e senza penalità alcuna.

La pedana

La cassetta d'imbucata

I rititi

L'asticella

Il materasso

Gli attrezzi

L'asta

L'asta è attualmente costruita in fibra di vetro, mentre fino a qualche decina di anni fa il materiale più diffuso era il bambù. L'asta è di forma non cilindrica, come si potrebbe pensare, ma leggermente conica: è infatti, per pochissimi millimetri, più larga alla base e più stretta in cima. Esistono varie lunghezze di aste, generalmente quelle tipiche utilizzate dagli atleti più forti sono lunghe dai 5,10 ai 5,30 metri, e impugnate con la mano alta a pochi centimetri dalla loro estremità. Un altro fattore importante di questo attrezzo è la durezza, ovvero la resistenza alla flessibilità: più un'asta è dura, più forza è in grado di restituire all'atleta, più questo può andare in alto; valori tipici per questa grandezza sono attorno alle 200 libbre, ma un atleta di livello mondiale può arrivare ad usare aste fino a 220/230 libbre. L'asta ha anche un senso di piega, che le viene dato le prime volte che - uscita dalla fabbrica - viene usata; guardando un'asta già usata, si nota che è leggermente curva: questo verso di curvatura deve essere rispettato in modo che in fase di stacco la curvatura naturale dell'asta sia in accordo con la curvatura che poi l'asta assumerà durante la fase di caricamento e salto; un'asta non può essere usata nel senso di piega opposto a quello a lei conferito con l'uso, pena spiacevoli e non voluti effetti di rinculo durante il salto. Le marche di aste più usate sono UCS Spirit e Nordic, mentre altre marche sono SkyPole e Pacer.

I tappi

Strumenti per migliorare la presa

Il porta-aste

Vengono usate scarpe da salto in lungo o da salto triplo in quanto lo stacco è molto simile a quello dei salti in estensione.

I primati

Mondiale

Femminile

- 5,01 m - Yelena Isinbayeva (Russia) (Helsinki 12 agosto 2005)
- 5,00 m - Yelena Isinbayeva (Russia) (Helsinki 22 luglio 2005)
- 4,95 m - Yelena Isinbayeva (Russia) (Madrid 16 luglio 2005)
- 4,93 m - Yelena Isinbayeva (Russia) (Losanna 5 luglio 2005)

Maschile

- 6,14 m - Sergey Bubka (Ucraina) (Sestriere 31 luglio 1994)

Europeo

Femminile

- 5,01 m - Yelena Isinbayeva (Russia) (Helsinki 12 agosto 2005)

Maschile

- 6,14 m - Sergey Bubka ([[Ucraina) (Sestriere 31 luglio 1994)

Italiano

Femminile

- 4,31 m - Arianna Farfaletti Casali (Conegliano Veneto 28 settembre 2002)

Maschile

- 5,90 m - Giuseppe Gibilisco (Parigi 28 agosto 2003)

Astisti famosi

Di importanza mondiale

- Sergei Bubka
- Thierry Vigneron
- Maksim Tarasov
- Igor Trandekov
- Radion Gataullin
- Igor Potapovich
- Jean Galfione
- Tim Lobinger
- Dmitri Markov
- Giuseppe Gibilisco
- Okkert Britts
- Jeff Hartwig
- Timothy Mack
- Toby Stevenson
- Lawrence Johnson
- Danny Ecker
- Viktor Chistiakov
- Nick Hysong
- Wladislaw Kozakiewicz

Di importanza italiana

- Renato Dionisi
- Mauro Barella
- Gianni Iapichino
- Maurilio Mauro Mariani
- Andrea Giannini
- Massimo Pegoraro
- Giorgio Grassi
- Massimo Allevi
- Giorgio Piantella

- Aldo Diomedes

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Salto_con_l'asta"

- Ultima modifica 14:17, 18 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Salto in alto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

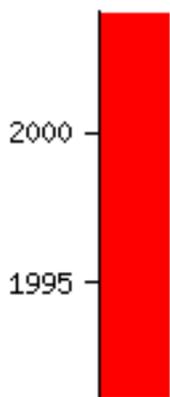
Questo articolo non è ancora stato tradotto completamente dalla lingua inglese. Se sei in grado, potresti terminarlo tu. Grazie.

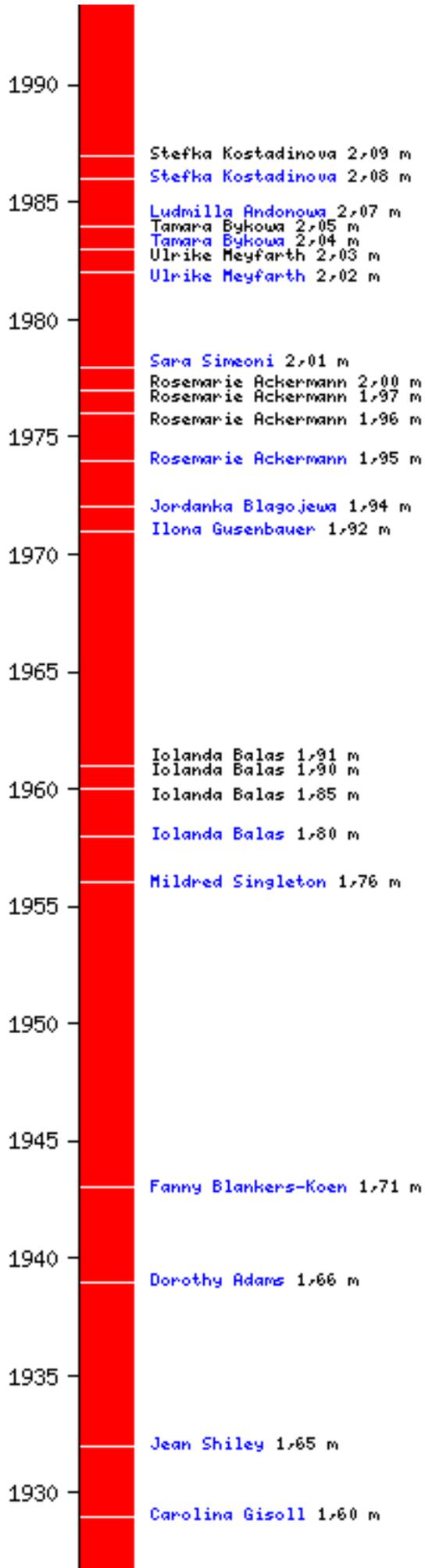
Nota: se non vedi il testo da tradurre è perché è stato nascosto, clicca su modifica per visualizzarlo.

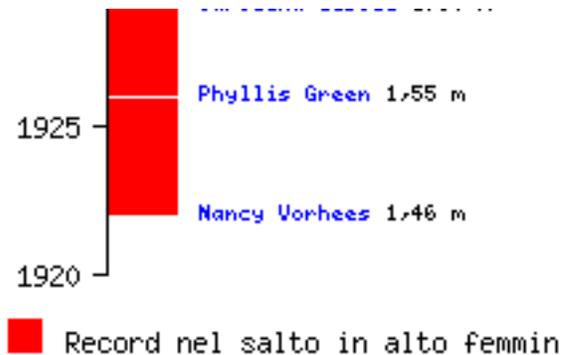
Il **salto in alto** è una disciplina atletica nella quale i partecipanti devono oltrepassare con un salto un'asticella orizzontale posizionata ad una data altezza.

Storia

Anche se probabilmente si gareggiava in questa disciplina già nelle prime olimpiadi antiche, la prima competizione registrata di salto in alto si svolse in Scozia all'inizio del XIX secolo, e si raggiunsero misure fino a 167 cm. I primi saltatori utilizzavano un approccio diretto all'asticella o una tecnica a *forbice*. In quest'ultima l'asticella veniva approcciata in diagonale, e il saltatore gettava prima la gamba interna e poi quell'altra oltre l'ostacolo, con un movimento detto appunto a forbice. Verso la fine del secolo le tecniche iniziarono ad ammodernarsi, a partire da M.F. Sweeney. By taking off as in the scissors, but extending his back and flattening out over the bar, the Irish-American gained a more economic clearance and took the world record to 6'5-5/8" (1.97 m) in 1895.







Un altro American, M.F. Horine, ha sviluppato una tecnica ancora più efficiente, il *Western roll*. Anche in questo stile, l'asticella is approached on a diagonal, but the inner leg is used for the take-off, while the outer leg is thrust up to lead the body sideways over the bar. Horine took the world standard to 6'7" (2.01 m) in 1912. His technique predominated through the Berlin Olympics of 1936 where the event was won by Cornelius Johnson at 2.03 m (6'9-3/4").

American and then Russian jumpers dominated the next four decades, which saw the evolution of the *straddle* technique. Straddle jumpers took off as in the *Western roll*, but rotated their (belly-down) torso around the bar, obtaining the most economical clearance to date. Straddle-jumper Charles Dumas broke the elusive 7' (2.13 m) barrier in 1956, and American wunderkind John Thomas pushed the world mark to 2.23 m (7'3-3/4") in 1960. Valeri Brumel took over the event for the next four years. The elegant Soviet jumper radically sped up his approach run, took the record up to 2.28 m (7'5-3/4"), and won the Olympic gold medal in 1964, before a motorcycle accident foreshortened his career.

American coaches, including two-time NCAA champion Frank Costello of the University of Maryland, flocked to Russia to learn from Brumel and his coaches. However it would be a solitary innovator at Oregon State University, Dick Fosbury, who would bring the high jump into the next century. Taking advantage of the raised, softer landing areas by then in use, Fosbury added a new twist to the outmoded Eastern Cut-off. He directed himself over the bar head and shoulders first, sliding over on his back and landing in a fashion which would likely have broken his neck in the old sawdust landing pits. After he used this Fosbury flop to win the 1968 Olympic gold medal, the technique began to spread around the world, and soon *floppers* were dominating international high jump competitions. The last straddler to set a world record was the late Vladimir Yashchenko, who cleared 2.33 m (7'7-3/4") in 1977 and then 2.35 m (7'8-1/2") indoors in 1978.

Among renowned high jumpers following Fosbury's lead were: Americans Dwight Stones and his rival, 5'8" (1.73 m) Franklin Jacobs, who cleared 2.32 m (7'7-1/2"), an astounding two feet (0.59 m) over his head; Chinese record-setters Ni-chi Chin and Zhu Jianhua; Germans Gerd Wessig and Dietmar Mögenburg; Swedish Olympic champion Patrik Sjöberg; and female jumpers Iolanda Balas of Romania, Ulrike Meyfarth of Germany, Italy's Sara Simeoni, and American Amy Acuff.

Stato attuale

At all but novice levels of competition, or where built-up landing areas are not available, the Fosbury Flop è ormai usato universalmente. Il record mondiale maschile è di 2.45 m (8'0-1/2") stabilito 1993 dal cubano Javier Sotomayor, mentre il record mondiale femminile è detenuto dalla bulgara Stefka Kostadinova. Nelle olimpiadi del 2004, lo svedese Stefan Holm vinse la medaglia d'oro maschile, e la russa Yelena Slesarenko outjumped two-time world champion Hestria Cloete to win the women's title. Holm, at 1.81 m tall, eguagliò Franklin Jacobs' height-over-head record of 59 cm when he cleared 2.40 m (7'10-1/2") to win the European Indoor championships in March 2005.

Regole e procedure

In a competition, the bar is initially set at a relatively low height, and is moved upward in set increments (usually 3 or 5 centimetres, can be 1 cm for record attempts). Each competitor has the option of choosing at which height they wish to start, but once a height has been cleared other competitors may not start at a lower height. Once a competitor has elected to begin, they can choose whether or not to attempt subsequent heights. A competitor may choose to *pass* at a given height or, after failing to clear the bar at a given height, may "pass" on subsequent attempts at that height. Any competitor who records three consecutive misses is out of the competition. The competitor who clears the highest jump is declared the winner. If two or more competitors clear the same maximum height, the competitor with the lowest number of failed attempts (at any height) wins. If that fails to break a tie for first place, a *jump off* is conducted. Heights obtained in such a jump off are eligible for records.

The modern high jump bar is made of glass-reinforced plastic or aluminium. Other materials are allowed, but there are weight and sag restrictions. The bar is approximately 4 metres in length (IAAF rules control length for record purposes), with a round, triangular, or square cross-section for most of its length, and two square resting points at each end. It is placed at a measured height on two *uprights* which allow the bar to rest on its ends at a measured height. Cleared heights are reported by measuring from the take-off point to the top edge of the lowest part of the bar. Directly behind the bar is a soft foam mat that allows for a safe landing. Competitors must leap off one foot to clear the bar. Although they may touch the bar in their clearance, the jump is ruled unsuccessful if the bar falls due to their touch.

Articoli correlati

- Salto con l'asta

Riferimenti

- "The Complete Book of Track and Field", a cura di Tom McNab
- "The World Almanac and Book of Facts, 2000"

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Salto_in_alto"

- Ultima modifica 17:31, 28 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Salto in lungo

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Fase di volo

Il **salto in lungo** è una specialità dell'atletica leggera, in cui gli atleti, dopo una rincorsa, raggiungono una zona di battuta dove spiccano un balzo, cercando di atterrare il più lontano possibile. Il salto in lungo fa parte dei salti in estensione come il salto triplo ed è il più naturale.

Gli elementi principali sono una pedana di rincorsa, una zona di stacco e la fossa che è riempita di sabbia.

L'esecuzione tecnica è suddivisa in 4 parti:

- *Rincorsa*: L'atleta cerca di raggiungere la massima velocità possibile con la quale effettua il balzo. Non si parla quindi di velocità massima intesa come un velocista.
- *Stacco*: Attraverso una forte azione dell'arto inferiore l'atleta eleva il suo centro di gravità staccandosi da terra.
- *Volo*: È una fase in cui l'atleta non ha contatto con il terreno e mantiene l'equilibrio in attesa dell'arrivo in sabbia.
- *Atterraggio*: Arrivo il più lontano possibile dalla zona di stacco.

La misurazione avviene dal segno, lasciato nella sabbia, più vicino alla zona di stacco.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Salto_in_lungo"

- Ultima modifica 02:48, 10 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Salto triplo

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **salto triplo** è una specialità dell'atletica leggera, in cui gli atleti, dopo una rincorsa, raggiungono una zona di battuta da dove effettuano 3 balzi consecutivi cercando di atterrare il più lontano possibile.

A oggi la migliore prestazione effettuata appartiene all'inglese Jonathan Edwards ed è 18.29 mt ottenuto il 7/08/1995 a Goteborg. In campo femminile il record mondiale appartiene all'atleta dell'Ucraina Inessa Kravets ed è di 15,50 mt ottenuto il 10/08/1995 a Goteborg.

Il salto triplo fa parte dei salti in estensione come il [salto in lungo](#) ed è una specialità molto tecnica e dura.

Gli elementi principali sono una pedana di rincorsa, una zona di stacco e la fossa che è riempita di sabbia.

L'obiettivo è lo stesso del salto in lungo, arrivare il più lontano possibile, ma c'è una grande differenza nell'esecuzione tecnica dopo lo stacco dalla zona di battuta.

L'esecuzione tecnica è suddivisa in 4 parti:

- **Rincorsa:** L'atleta cerca di raggiungere la massima velocità possibile con la quale effettua il balzo. Non si parla quindi di velocità massima intesa come un velocista ed è inferiore rispetto alla velocità di entrata di un saltatore in lungo.
- **Hop**
 - *Stacco:* Attraverso una forte azione dell'arto inferiore (gamba di stacco) l'atleta eleva il suo centro di gravità staccandosi da terra.
 - *Volo:* E' la fase in cui l'atleta non ha contatto con il terreno, mantiene l'equilibrio e con una azione circolare della gamba di stacco ricade sulla stessa.
- **Step**
 - *Stacco:* Attraverso una forte azione dell'arto inferiore (gamba di stacco) l'atleta eleva nuovamente il suo centro di gravità.
 - *Volo:* E' la fase in cui l'atleta non ha contatto con il terreno, mantiene l'equilibrio e dopo una accentuata apertura in volo degli arti inferiori va a contatto con il suolo con la gamba

opposta a quella di stacco.

- **Jump**

- *Stacco*: Attraverso una forte azione dell'arto inferiore opposto alla gamba di stacco l'atleta eleva nuovamente il suo centro di gravità.
- *Atterraggio'*: Arrivo il più lontano possibile dalla zona di stacco.

La misurazione avviene dal segno, lasciato nella sabbia, più vicino alla zona di stacco.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Salto_triplo"

- Ultima modifica 17:57, 27 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Heptathlon

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

L'**heptathlon** o **eptathlon** è una disciplina dell'atletica leggera che contempla 7 gare di specialità diverse. Fa parte delle prove multiple.

Ne esistono due versioni, composte da gare diverse, una riservata alle competizioni femminili all'aperto (ed equivalente in campo femminile del [decathlon](#)), l'altra adottata nelle competizioni maschili *indoor* (come versione ridotta del decathlon praticato all'aperto).

In entrambi i casi la competizione si svolge in due giornate consecutive di gara, con 4 prove nella prima giornata e 3 nella seconda. Ad ogni prestazione ottenuta è associato un punteggio, secondo delle tabelle dette *tabelle ungheresi*. Al termine delle sette prove la somma dei risultati determina l'atleta vincente.

Heptathlon femminile

Nella prima giornata si svolgono:

- 100 metri ostacoli,
- salto in alto,
- getto del peso,
- 200 metri.

Nella seconda:

- salto in lungo,
- lancio del giavellotto,
- 800 metri.

L'heptathlon fu inserito nel programma olimpico a partire dalle Olimpiadi di Los Angeles del 1984, in sostituzione del [pentathlon](#).

Heptathlon maschile

Nella prima giornata si svolgono:

- 60 metri
- salto in lungo
- getto del peso
- salto in alto

Nella seconda:

- 60 metri ostacoli
- salto con l'asta
- 1000 metri

Eptatlete celebri

La statunitense Jackie Joyner-Kersey è ritenuta la più grande eptatleta di tutti i tempi. È stata la dominatrice della specialità sin dalla sua introduzione agli inizi degli anni 1980: argento alle Olimpiadi del 1984 a soli cinque punti dall'australiana Glynis Nunn, vinse poi due titoli mondiali (1987 e 1993) e due titoli olimpici (1988 e 1992) . È stata la prima donna a superare la quota di 7000 punti, nel 1986 ai Goodwill Games. Suo anche il record del mondo, 7291 punti, stabilito il 24 ottobre 1988 a Seul durante le Olimpiadi.

Negli ultimi anni è emerso un nuovo talento delle prove multiple, la svedese Carolina Klüft. Ha vinto l'eptathlon ai mondiali di atletica leggera nel 2003 con 7001 punti, terza donna di sempre a superare la barriera dei 7000 punti (dopo la Joyner-Kersey e la sovietica Larissa Nikitina), seguito dall'oro alle Olimpiadi di Atene l'anno dopo. La Klüft si è ripetuta ai mondiali di Helsinki 2005 conquistando l'oro al termine di una gara combattutissima fino alla fine, con la prova degli 800 m nella quale è giunta seconda

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Heptathlon>"

- Ultima modifica 17:49, 25 ott 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Decathlon

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **decathlon** è una disciplina maschile dell'atletica leggera che contempla 10 gare di specialità diverse. Fa parte delle prove multiple.

Il decathlon si svolge in due giornate consecutive di gara (5 per ogni giornata). Nella prima giornata si svolgono:

- 100 metri piani,
- salto in lungo,
- getto del peso,
- salto in alto,
- 400 metri.

Nella seconda:

- 110 metri ostacoli,
- lancio del disco,
- salto con l'asta,
- lancio del giavellotto,
- 1500 metri.

Ad ogni prestazione ottenuta è associato un punteggio, secondo delle tabelle dette *tabelle ungheresi*. Al termine delle dieci prove la somma dei risultati determina il vincitore.

Il decathlon fu inserito nel programma olimpico a partire dalla V Olimpiade del 1912.

Nelle competizioni internazionali il decathlon è ufficialmente riservato agli uomini, mentre la corrispondente disciplina femminile è l'[eptathlon](#), che si compone di 7 gare. L'attuale record del mondo è del ceco Roman Šebrle con 9026 punti, stabilito il 27 maggio 2001 a Götzis (Austria). In campo femminile, il primato non ufficiale è detenuto dalla francese Marie Collonvillé con 8150 punti, ottenuti il 26 ottobre 2004 a Talence (Francia).

Il Decathlon è la disciplina più completa dell'atletica leggera, in quanto comprende prove di velocità, di salto, di lancio e di resistenza. Proprio per questa richiesta polivalenza, le prestazioni che gli atleti

ottengono nelle varie discipline non sono al livello di quelle degli specialisti di ogni singola prova, tranne ovviamente per atleti che, partiti come specialisti in una singola disciplina hanno poi intrapreso la strada del Decathlon. Nella maggior parte dei casi i decatleti sono dotati di un'ottima velocità ed esplosività, poiché la maggior parte delle specialità prevedono queste doti, mentre è un po' lasciata da parte la gara conclusiva, quella dei 1500 metri, che richiede doti di resistenza ben diverse da quelle necessarie in tutte le altre.

Decatleti celebri

Il britannico Daley Thompson è stato il dominatore della specialità durante degli anni Ottanta: fu campione olimpico (due ori consecutivi nel 1980 e nel 1984), mondiale, europeo e del Commonwealth, e migliorò il record del mondo per quattro volte. La sua rivalità con l'atleta tedesco Jürgen Hingsen fu leggendaria. I due continuarono a strapparsi il record del mondo, ma Thompson ebbe sempre la meglio nelle manifestazioni principali, rimanendo imbattuto in tutte le competizioni per nove anni, dal 1979 al 1987.

Il più famoso decatleta degli Anni Novanta è stato senza dubbio Dan O'Brien, atleta statunitense che ha dominato la disciplina per lunghi anni, avendo vinto tre titoli mondiali consecutivi (1991, 1993, 1995) e un titolo olimpico (Barcellona 1992) oltre ad aver detenuto a lungo il record mondiale della disciplina con 8891 punti.

Negli ultimi anni gli atleti più forti e continui sono stati Thomas Dvorak e Roman Šebrle: il primo ha di poco mancato la fatidica quota di 9000 punti, fermandosi a 8996, mentre il secondo l'ha ampiamente superata, primo uomo al mondo, arrivando a 9026 punti, attuale record del mondo.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Decathlon>"

- Ultima modifica 16:55, 31 lug 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

PRINCIPALI MODIFICHE AL R.T.I. IN VIGORE DALL'1/01/2004 **CONTRASSEGNALE DA LINEE A MARGINE**

DEFINIZIONE

Aletica Leggera

Corse e concorsi, corsa su strada, marcia, corsa campestre e corsa in montagna.

CAPITOLO 1 : INCONTRI INTERNAZIONALI

REGOLA 1

Incontri Internazionali nei quali si applicano le Regole

1. Le regole e i regolamenti della IAAF devono essere applicati nei seguenti Incontri Internazionali :
 - a) Giochi Olimpici, Campionati Mondiali e Coppe del Mondo.
 - b) Campionati Continentali, Regionali o di Area aperti a tutti i membri IAAF dell'Area Regionale (Es. Campionati di cui la IAAF ha l'esclusivo controllo, comprendenti solo gare di atletica leggera).
 - c) Giochi di Gruppo (cioè Giochi di Gruppo o di Area nei quali si svolgono competizioni di sport diversi e sui quali, pertanto, la IAAF non ha il controllo esclusivo).
 - d) Coppe Continentali, regionali o di Area ed eventi per Gruppi di età.
 - e) Incontri tra due e più Membri o combinazioni di membri, Coppe di Club.
 - f) Meetings Internazionali ad inviti specificatamente autorizzati dalla IAAF (vedi Regola 3.4)
 - g) Meetings internazionali ad inviti specificatamente autorizzati dalle Aree(vedi regola 3.5).
 - h) Altri meetings autorizzati dai membri dove atleti internazionali possono partecipare(vedi regola 3.5).

CAPITOLO : Regole Tecniche

SEZIONE 1° - UFFICIALI DI GARA

REGOLA 117

Misuratore Internazionale di gare su strada

Per tutte le competizioni indicate alla Regola 1.1 dalla lettera a) alla lettera h) deve essere designato un Misuratore Internazionale per verificare i percorsi dove vengono disputate le gare su strada, interamente o parzialmente all'esterno dello stadio.

Il Misuratore designato deve far parte del pannello IAAF/AIMS dei Misuratori Internazionali di Corse su strada (livello A o B).

Il percorso dovrebbe essere misurato per tempo prima della gara. Il Misuratore deve controllare il percorso e certificarlo, se lo ritiene conforme alle regole IAAF per le gare su strada (Regola 240.3 e relative note). Deve collaborare con il Comitato Organizzatore alla preparazione del percorso ed assistere alla gara per assicurare che il percorso effettuato

dagli atleti sia lo stesso che è stato misurato ed approvato. Il Misuratore deve fornire al Delegato Tecnico il certificato di misurazione del percorso.

Le Regole precedentemente contrassegnate dai numeri 117 e seguenti, sino alla Regola 138, devono essere rinumerate ed avranno sequenza dal numero 118 al 139

REGOLA 125

Arbitri

2. L'Arbitro è responsabile del rispetto delle Regole e deve decidere in merito a qualunque problema che sorga durante la manifestazione e per il quale non sia stata manifestamente prevista una disposizione in queste Regole.
- L'Arbitro delle Gare di Corsa in pista e quello delle gare che si svolgono fuori dallo stadio sono competenti a decidere l'ordine d'arrivo di una gara solo quando i giudici, preposti a giudicare uno o più piazzamenti, non siano in grado di giungere ad una decisione.
- L'Arbitro alle Corse ha il potere di decidere su ogni fatto relativo alle partenze, se non è d'accordo con le decisioni prese dal team di partenza ad eccezione dei casi che riguardano una falsa partenza evidenziata da una apparecchiatura per il rilevamento delle false partenze.
- L'Arbitro non deve agire come un Giudice od un Giudice di controllo per le corse.

REGOLA 129

Il Giudice di partenza ed i Giudici di partenza per il richiamo

- 1) Il Coordinatore delle partenze deve avere i seguenti compiti:
- a) assegnare gli incarichi ai Giudici del team di partenza, assegnando il compito di dare la partenza al giudice che, a suo giudizio, è il migliore per quella gara.
 - b) accertare che gli incarichi assegnati siano rispettati da ciascun giudice di partenza.
 - c) informare il Giudice di Partenza, dopo aver ricevuto conferma dal Direttore di Gara/Direttore di Riunione, che tutto è pronto per iniziare le procedure di partenza. (es. cronometristi, giudici, giudice al fotofinish e anemometrista)
 - d) fare da collegamento tra lo staff tecnico degli addetti al cronometraggio ed i giudici.
 - e) raccogliere tutta la documentazione relativa alle procedure di partenza, inclusi tutti i documenti attestanti i tempi di reazione e, se disponibili, eventuali immagini relative alle false partenze.
 - f) assicurare che le disposizioni della regola 130.5 siano osservate.
7. Il Coordinatore delle partenze assegna un compito ed una posizione specifica a ciascun Giudice di partenza per il richiamo che dovrà obbligatoriamente richiamare (Regola 161.2 e 162.8) la gara, se viene commessa una qualunque infrazione. Dopo il richiamo o una partenza interrotta, il Giudice di partenza per il richiamo deve riportare le sue osservazioni al Giudice di partenza, che deciderà se dovrà essere assegnata un'ammonizione ed a quale dei concorrenti.

REGOLA 130

Assistenti del Giudice di partenza

- 5 In caso di una prima falsa partenza, ogni atleta responsabile di falsa partenza deve essere ammonito con un cartellino giallo piazzato sul rispettivo cubo di partenza. Allo stesso tempo, tutti gli altri atleti, partecipanti a quella serie/batteria di corsa, devono essere ammoniti con un cartellino giallo mostrato a ciascuno di essi, da uno o più

assistenti del Giudice di Partenza, al fine di notificare che chiunque commetta una ulteriore falsa partenza sarà squalificato. Questa procedura (mostrare il cartellino a ciascuna atleta responsabile di falsa partenza) deve essere seguita anche nel caso non siano disponibili i cubi di partenza.

In caso di ulteriori false partenze, gli atleti responsabili di falsa partenza saranno squalificati ed un cartellino rosso sarà piazzato sul rispettivo cubo di partenza o mostrato all'atleta.

Nelle gare di Prove Multiple, gli atleti responsabili di una falsa partenza saranno ammoniti con un cartellino giallo piazzato sui rispettivi cubi di partenza o mostrato agli stessi. Ciascun atleta responsabile di due false partenze sarà squalificato ed un cartellino rosso sarà piazzato sul rispettivo cubo di partenza o mostrato allo stesso..

SEZIONE II - REGOLE GENERALI

REGOLA 141

Categorie degli Atleti

Le seguenti definizioni si applicano alle categorie di età riconosciute dalla IAAF.

Allievi/e : qualsiasi atleta di 16 o 17 anni di età al 31 Dicembre dell'anno della competizione.

Junior (U/D) : qualsiasi atleta di 18 o 19 anni di età al 31 Dicembre dell'anno della competizione

Veterani Uomini : un atleta uomo diventa veterano il giorno del suo 40° compleanno.

Veterani Donne : un'atleta donna diventa veterana il giorno del suo 35° compleanno

Nota (i) : Tutte le questioni riguardanti le gare dei veterani sono regolate dal Manuale IAAF/WMA approvato dal Consiglio della IAAF e della WMA.

Nota (ii) : L'ammissibilità, inclusa l'età minima prevista per la partecipazione alle competizioni IAAF, deve essere soggetta alle specifiche regole delle competizioni.

REGOLA 146

Reclami e Appelli

3. Qualsiasi reclamo, in prima istanza, deve essere fatto verbalmente all'Arbitro della Giuria dall'atleta stesso o da persona che agisca in suo nome. Al fine di pervenire ad una giusta decisione, l'Arbitro dovrebbe prendere in considerazione qualsiasi elemento a sua disposizione che egli ritenga necessario, compresi filmati o fotografie ripresi da una videoregistrazione ufficiale, o qualsiasi altra documentazione video utilizzabile. L'Arbitro può decidere sul reclamo o rimettere la decisione alla Giuria d'Appello. Se l'Arbitro prende una decisione, vi sarà diritto di appello alla Giuria.

4. In una gara di concorso, se un atleta presenta immediatamente un reclamo orale in merito ad un tentativo giudicato nullo, l'Arbitro della gara può, a sua discrezione, disporre che il tentativo sia misurato e il risultato registrato al fine di salvaguardare i diritti di tutti gli interessati.

In una gara di corsa su pista, un Arbitro alle Corse può permettere, a sua discrezione, ad un atleta di gareggiare, in presenza di un reclamo, se l'atleta fa un immediato reclamo verbale contro l'assegnazione di una falsa partenza ed al fine di salvaguardare i diritti di tutti gli interessati.

Tuttavia, una protesta un questo senso non può essere accettata se è in uso una apparecchiatura di rilevamento delle false partenze.

SEZIONE III - GARE SU PISTA

REGOLA 160

Pista

4. In tutte le gare di corsa sino a 400 metri inclusi, ciascun concorrente deve avere una corsia separata di larghezza di 1,22 m +/- 0.01 m, delimitata da linee di 5 cm di larghezza. Tutte le corsie saranno della stessa larghezza. La corsia interna sarà misurata come stabilito nel precedente § 2 mentre le restanti corsie saranno misurate a 20 cm dai margini esterni delle linee che delimitano all'interno le corsie stesse.
Nota - Soltanto la linea alla destra di ogni corsia sarà inclusa nella misurazione della larghezza di ogni corsia. (vedi la Regola 163.3 e 163.4).

REGOLA 162

La partenza

Falsa Partenza

- 6 Ad un atleta, dopo che ha assunto la piena e finale posizione di pronti, è permesso di iniziare la partenza solo dopo lo sparo della pistola o di un apparecchio similare di partenza approvato. Se, a giudizio del giudice di partenza o del giudice di partenza di richiamo, egli manca a questa disposizione, ciò sarà considerato falsa partenza. Deve essere anche considerata, a giudizio del Giudice di partenza, falsa partenza :
- a) la mancata esecuzione del comando "ai vostri posti" o " pronti" dopo un tempo ragionevole ;
 - b) dopo il comando "ai vostri posti" un concorrente disturba gli altri concorrenti in gara con rumori o in altro modo.
- Nota : Quando è in uso una apparecchiatura approvata per il rilevamento delle false partenze (vedi regola 161.2 per i dettagli operativi dell'apparecchiatura), le risultanze di questa apparecchiatura devono essere accettate come definitive.*

REGOLA 163

La Corsa

11. Anemometri ad ultrasuoni devono essere usati nelle competizioni internazionali indicate alla regola 1.1 dalla lettera a) alla lettera f).
Un anemometro meccanico deve avere una appropriata protezione per ridurre l'impatto di ogni componente trasversale di vento . Quando sono usati apparecchi a tubo, la sua lunghezza, su ogni lato della misurazione, deve essere almeno due volte il diametro del tubo.

SEZIONE IV – CONCORSI

REGOLA 180

Condizioni Generali

- 7 In tutte le manifestazioni internazionali, ad eccezione dei Campionati Mondiali (all'aperto, junior, indoor e giovanili) e dei Giochi Olimpici il numero delle prove nei concorsi (ad esclusione di Salto in Alto e Salto con l'Asta) può essere ridotto. Questa circostanza deve essere decisa dall'organismo Internazionale che ha il controllo della manifestazione.

Ritardi

17. Ad un concorrente, che in una gara di concorso ritardi irragionevolmente l'esecuzione di una prova, potrà non essere consentita l'effettuazione della prova che verrà registrata come fallita. E' compito dell'Arbitro decidere, tenendo presenti tutte le circostanze, quale sia un ritardo irragionevole.

Il Giudice responsabile deve segnalare al concorrente che tutto è pronto per l'inizio della prova, ed il periodo di tempo concesso per quella prova avrà inizio da quel momento. Se un atleta decide, successivamente, di non effettuare il tentativo, ciò sarà considerato fallo solo dopo che è trascorso il periodo concesso per quel tentativo.

Per il Salto con l'Asta il tempo inizia quando i ritti sono stati sistemati secondo quanto precedentemente richiesto dall'atleta. Non sarà concesso altro tempo per ulteriori sistemazioni.

Una prova non deve essere interrotta, se il tempo concesso scade allorché il concorrente ha iniziato la sua prova.

Normalmente non devono venire superati i seguenti tempi:

Gare individuali

Numero di atleti/e rimasti in gara

	Alto	Asta	Altri concorsi
Più di tre	1 min.	1 min.	1 min.
2/3	1,5 min.	2 min.	1 min.
1	3 min.	5 min.	-
prove consecutive	2 min.	3 min.	2 min.

Prove multiple

Numero di atleti/e rimasti in gara

	Alto	Asta	Altri concorsi
Più di tre	1 min.	1 min.	1 min.
2/3	1,5 min.	2 min.	1 min.
1	2 min. *	3 min.*	-
prove consecutive	2 min.	3 min.	2 min.

* Quando rimane un solo atleta, i tempi sopra citati devono essere seguiti nel primo tentativo solo se il precedente tentativo è stato fatto dallo stesso atleta.

Nota: Dovrebbe essere visibile al concorrente un orologio che indichi il tempo concesso rimasto ancora disponibile. In aggiunta, un Giudice sollevierà e terrà sollevata una bandierina gialla o indicherà in altro modo gli ultimi 15 secondi del tempo concesso.

A. SALTI IN ELEVAZIONE

REGOLA 181

Condizioni Generali

L'Asticella

7. L'asticella deve essere in fibra vetrosa, od altro materiale adatto ma non di metallo, di sezione circolare, salvo le parti terminali.

La lunghezza totale deve essere di 4.00 metri (+ / - 2 cm) nel Salto in Alto e di 4.50 metri (+/- 2 cm) nel Salto con l'Asta. Il peso massimo deve essere di 2 Kg nel Salto in Alto e di 2.25 Kg nel Salto con l'Asta. Il diametro della parte circolare dell'asticella deve essere di 30 mm (+/- 1 mm).

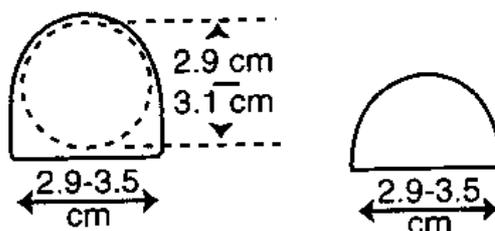
L'asticella è formata da tre parti, l'asticella cilindrica ed i due terminali, ciascuno largo 30/35 mm e lungo 15/20 cm, al fine di poterla appoggiare sui supporti dei ritti.

Questi terminali devono avere una sezione circolare o semicircolare con una superficie piatta, chiaramente definita, sulla quale l'asticella poggia sui supporti. Questa superficie piatta non deve essere più alta del centro della sezione verticale dell'asticella. Devono essere rigidi e lisci.

Essi non possono essere ricoperti con gomma o con altro materiale che abbia l'effetto di aumentare l'attrito tra loro ed i supporti.

L'asticella deve essere diritta e, quando in posizione, deve flettere al massimo 2 cm nel Salto in Alto e 3 cm nel Salto con l'Asta.

Metodo di controllo dell'elasticità: appendere un peso di 3 Kg al centro dell'asticella posta sui ritti. Può flettere al massimo 7 cm nel Salto in Alto e 11 cm nel Salto con l'Asta.



Tipi alternativi di asticelle

REGOLA 183 **Salto con l'Asta**

La Gara

1. I concorrenti possono far spostare l'asticella solamente in direzione della zona di caduta (avanti) così che il bordo dell'asticella più vicino all'atleta può essere posizionato in qualsiasi punto a partire da quello direttamente al disopra della fine della cassetta d'imbucata fino ad un punto posto ad 80 cm in direzione della zona di caduta.

Prima dell'inizio della gara, il concorrente deve comunicare all'Ufficiale di gara responsabile quale posizione dei ritti o dei supporti egli desidera per il suo primo tentativo e tale posizione deve essere registrata.

Se il concorrente desidera effettuare successivamente qualsiasi cambiamento, dovrà informare l'Ufficiale di gara responsabile, prima che i ritti siano stati sistemati conformemente alle istruzioni da lui date all'inizio. In mancanza di tale comunicazione, si darà inizio al tempo limite che gli spetta.

NOTA - Una linea bianca larga 1 cm. deve essere tracciata ad angolo retto, rispetto all'asse della pedana, all'altezza del bordo interno della parte superiore della tavola di arresto della cassetta. Questa linea deve essere prolungata sino all'altezza del bordo esterno dei ritti.

La pedana di rincorsa.

6. La lunghezza minima prevista per la pedana di rincorsa deve essere di 40 m. e, dove le condizioni lo permettono, di 45 m. La pedana di rincorsa deve avere una larghezza di 1.22 m +/- 0.01. La pedana di rincorsa dovrebbe essere delimitata da linee bianche larghe 5 cm.

Attrezzature

9. Ritti - Può essere usato qualunque tipo di ritti o sostegni a condizione che siano rigidi. La struttura metallica della base e della parte più bassa dei ritti deve essere coperta con imbottitura di materiale adatto, al fine di garantire protezione agli atleti.

Aste

11. I concorrenti possono usare aste proprie. Nessun concorrente può essere autorizzato ad usare aste altrui se non con il consenso del proprietario.
L'asta può essere di qualsiasi materiale o combinazioni di materiali e di qualsiasi lunghezza e diametro, ma la sua superficie deve essere liscia. L'asta può avere strati protettivi di nastro all'impugnatura ed alla parte terminale.

Zona di Caduta

- 12 La zona di caduta dovrebbe misurare non meno di 5 metri (con esclusione delle parti anteriori) x 5 metri. I fianchi della zona di caduta vicini alla cassetta di imbucata saranno posti a 10/15 cm circa dalla cassetta ed avranno un'inclinazione laterale opposta alla cassetta con un angolo di circa 45°. Nelle manifestazioni indicate alla regola 1.1 lettere a,b ed f, si raccomanda che la zona di caduta non sia più piccola delle seguenti dimensioni : lunghezza 6 metri (escluse le parti anteriori) – larghezza 6 metri – altezza 0,80 m. I pezzi frontali devono essere lunghi 2 m.

B. SALTI IN ESTENSIONE

REGOLA 184 Condizioni Generali

La pedana di rincorsa

- 2 La lunghezza minima prevista per la pedana di rincorsa deve essere di 40 m., misurati dalla linea di stacco alla fine della pedana di rincorsa
La pedana deve avere una larghezza di 1.22 m +/- 0.01 m. La pedana di rincorsa deve essere delimitata da linee bianche larghe 5 cm.

REGOLA 185 Salto in Lungo

Tavola di stacco.

- 7 Costruzione. La tavola di stacco deve essere rettangolare, di legno o di altro materiale rigido adatto e deve misurare 1.22 m +/- 0.01 m in lunghezza, larga 20 cm (+/- 2 mm) e profonda 10 cm. Essa deve essere dipinta in bianco.
- 8 Asse per la plastilina indicatrice. Essa consiste in una tavola rigida, fatta di legno o di altro materiale rigido, larga 10 cm (+/- 2 cm) e lunga da 121 a 122 cm. L'asse è sistemata in una nicchia o incavo della pedana dalla parte della tavola di stacco più vicina alla zona di caduta. La superficie superiore sarà più alta della tavola di stacco di 7 mm (+/- 1 mm).
I bordi saranno inclinati ad un angolo di 45° con il bordo più vicino alla pedana di rincorsa ricoperto su tutta la sua lunghezza da uno strato di plastilina dello spessore di un millimetro, oppure saranno tagliati in modo che l'incavo che ne deriva, una volta riempito di plastilina, sia inclinato ad un angolo di 45° (vedi diagramma).

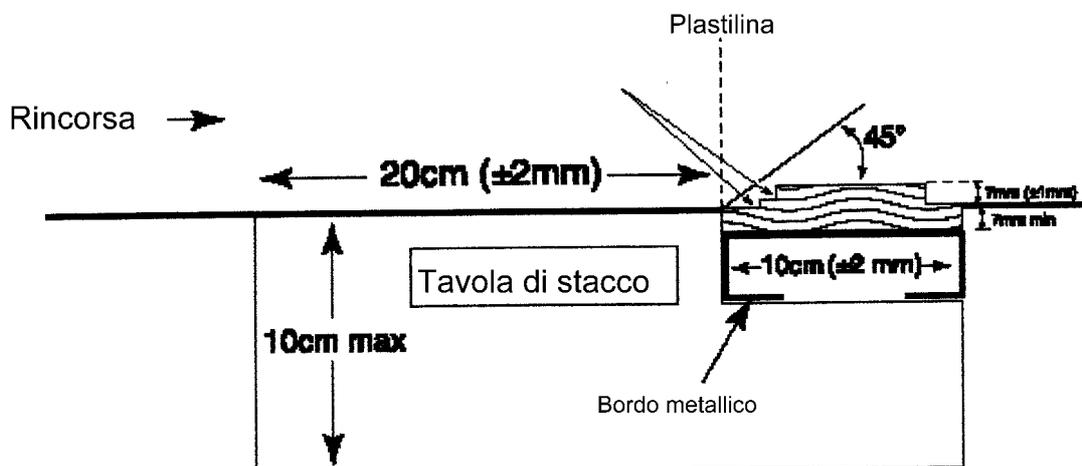


Tavola di stacco ed asse per la plastilina

La parte superiore dell'asse di battuta deve essere anch'esso coperto, approssimativamente, per i primi 3 millimetri e lungo la sua intera lunghezza da uno strato di plastilina.

Una volta messo in sito, l'insieme deve essere sufficientemente rigido da resistere all'impatto del piede dell'atleta.

La superficie dell'asse al di sotto della plastilina deve essere di un materiale nel quale i chiodi delle scarpe degli atleti possano far presa e non scivolare.

Lo strato di plastilina può venire levigato per mezzo di un rullo o di un raschietto opportunamente modellato allo scopo di togliere le impronte lasciate dai piedi dei concorrenti.

Nota : E' consigliabile disporre di assi per la plastilina di ricambio, in modo che, mentre si sta eliminando l'impronta, la gara non venga ritardata.

REGOLA 186

Salto Triplo

Tavola di stacco

- 5 Tra la tavola di stacco e la zona di caduta ci deve essere, per le fasi del passo e dei balzi, una zona di stacco con una larghezza di 1.22 m +/- 0.01 m. che consenta un appoggio stabile ed uniforme.

C. LANCI

REGOLA 190

Gabbia per il Disco

1. Tutti i lanci del disco debbono essere effettuati da una gabbia che assicuri l'incolumità degli spettatori, degli ufficiali di gara e dei concorrenti. La gabbia descritta in questa regola è progettata per essere usata in un grande stadio, con spettatori tutt'intorno al campo, mentre in campo si svolgono altre gare. Negli altri casi, specialmente nei campi di allenamento, può essere ritenuta completamente soddisfacente una costruzione molto più semplice. Si possono ottenere informazioni, dietro richiesta, dalla Federazione nazionale o dall'Ufficio della IAAF.

NOTA : La gabbia per il lancio del martello descritta nella Regola 192 può essere usata anche per il lancio del disco, sia inserendo una corona circolare avente i diametri di 2.135 m e 2.50 m, sia usando l'estensione delle porte di quella gabbia con una seconda pedana per il disco costruita davanti a quella del martello.

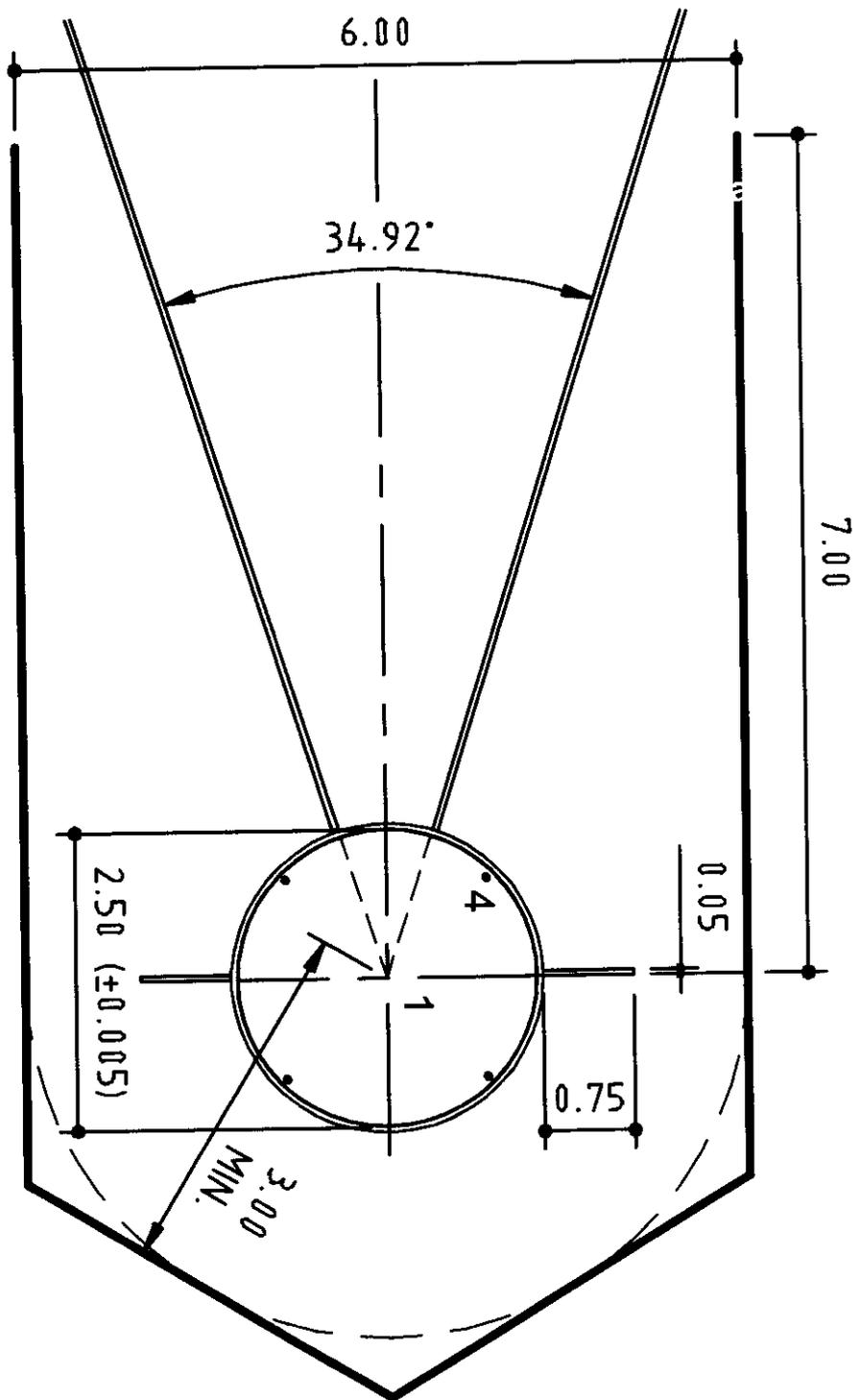
3. La gabbia dovrebbe avere una pianta a forma di U come mostrato nel disegno. La larghezza dell'apertura dovrebbe essere di 6 m, posta 7m davanti al centro della pedana di lancio. L'altezza dei pannelli di rete o della rete drappeggiata dovrebbe essere di almeno 4 m nel punto più basso..

Nel progettare la gabbia dovrebbero essere prese precauzioni per evitare che il disco possa aprirsi la strada fra le giunture della gabbia o nella rete o al disotto dei pannelli o della rete drappeggiata.

Nota 1 : I pannelli e la rete nella parte posteriore della gabbia devono essere almeno a tre metri dal centro della pedana.

Nota 2 : Costruzioni innovative che assicurino lo stesso grado di protezione e non aumentino il pericolo nelle zone interessate possono essere certificate dalla IAAF.

5. La massima area di pericolo per il lancio del disco, da questa gabbia, è approssimativamente di 69° quando nella stessa gara è usata sia da chi lancia con la mano destra che da chi lancia con la mano sinistra. La posizione e l'angolazione della gabbia sul terreno sono, perciò, determinanti ai fini della sicurezza durante l'uso.



Pianta di gabbia per la sola gara di disco (dimensioni in metri)

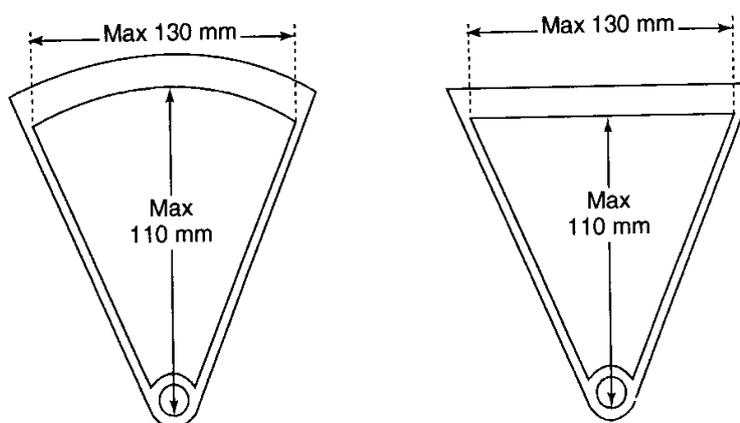
REGOLA 191 Lancio del Martello

Il Martello

- 7 La maniglia. La maniglia deve essere solida e rigida, fatta di un solo pezzo, senza giunti mobili di qualsiasi natura. Deve essere a forma di triangolo isoscele o avere la forma di un settore di un cerchio. Non deve potersi sensibilmente allungare durante l'esecuzione del lancio. Essa deve essere attaccata al cavo in modo tale che non possa ruotare entro l'avvolgimento del filo, così da incrementare la lunghezza globale del martello.

La maniglia deve avere un'impugnatura curva o dritta con una larghezza massima interna di 130mm ed una lunghezza massima interna di 110 mm. Il punto minimo di rottura della maniglia deve essere di 20kn (2000kgf)

In vigore dall'1.1.2005.



Nuova Maniglia

REGOLA 192 La gabbia per il Martello

3. La gabbia dovrebbe avere una pianta a forma di U come mostrato nel disegno. La larghezza dell'apertura dovrebbe essere di 6 m, posta a 7m. davanti al centro della pedana di lancio. L'altezza dei pannelli di rete o della rete drappeggiata deve essere di almeno 7 m nel punto più basso per i pannelli posti nel retro della gabbia e di almeno 10m per l'ultimo pannello di 2.80m fino ai perni della gabbia.

Nel progettare la gabbia dovrebbero essere prese precauzioni per evitare che il martello possa aprirsi la strada fra le giunture della gabbia o nella rete o al di sotto dei pannelli o della rete drappeggiata.

Nota : La struttura dei pannelli di rete posteriori deve essere ad un minimo di 3.5 m dal centro della pedana.

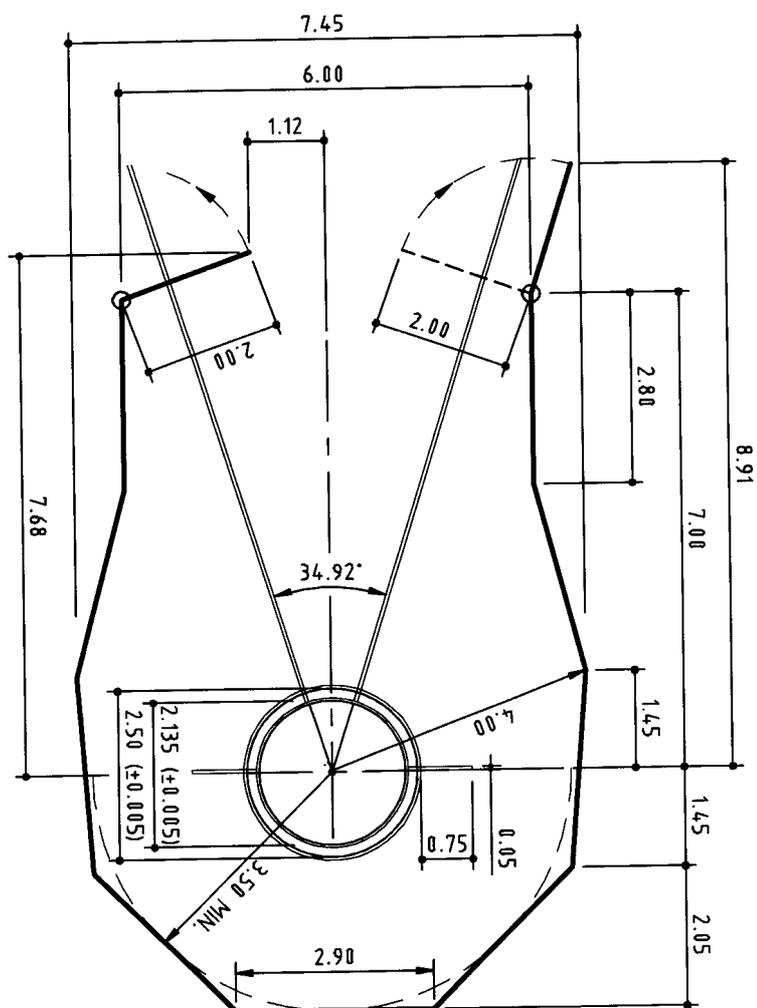
4. Due pannelli mobili larghi 2 m debbono essere posti sul davanti della gabbia e ogni volta soltanto uno di essi viene utilizzato. L'altezza minima dei pannelli mobili deve essere di 10 m.

Note :

- i) *Il pannello di sinistra è usato per chi lancia con la mano destra ed il pannello di destra per chi lancia con la mano sinistra. In previsione della necessità di operare gli spostamenti dei pannelli durante la gara, quando vi siano lanciatori che usano la destra ed altri la sinistra, è essenziale che detti spostamenti richiedano poca fatica e possano essere effettuati in breve tempo.*
- ii) *La posizione finale dei due pannelli è evidenziata nella piantina anche se, in gara, solo un pannello sarà chiuso di volta in volta.*

- iii) *Durante il lancio, il pannello deve trovarsi esattamente nella posizione indicata. Nel progettare i pannelli mobili bisogna pertanto predisporre dispositivi di fissaggio nelle posizioni prescritte.*
- iv) *La costruzione di questi pannelli ed il loro buon utilizzo sono subordinati al disegno dell'intera gabbia e possono pertanto essere scorrevoli, muniti di cardini verticali od orizzontali, oppure essere smontabili. Il solo requisito fisso è che il pannello, in posizione d'uso, sia pienamente in grado di bloccare un martello che lo colpisca e che non vi sia pericolo che il martello possa aprirsi la strada fra i pannelli fissi e quelli mobili.*
- v) *Costruzioni innovative che assicurino lo stesso grado di protezione e non aumentino il pericolo nelle zone interessate possono essere certificate dalla IAAF.*

Gabbia per lancio del disco e del martello con cerchi concentrici (dimensioni In metri)



- 6 Qualora si desideri usare la stessa gabbia anche per il lancio del disco, l'impianto può essere adattato in due diversi modi. Il modo più semplice è di installare una corona circolare avente i diametri di 2.135 m e 2.50 m; ma ciò implica l'uso della stessa superficie, sia per il lancio del martello che per il lancio del disco.

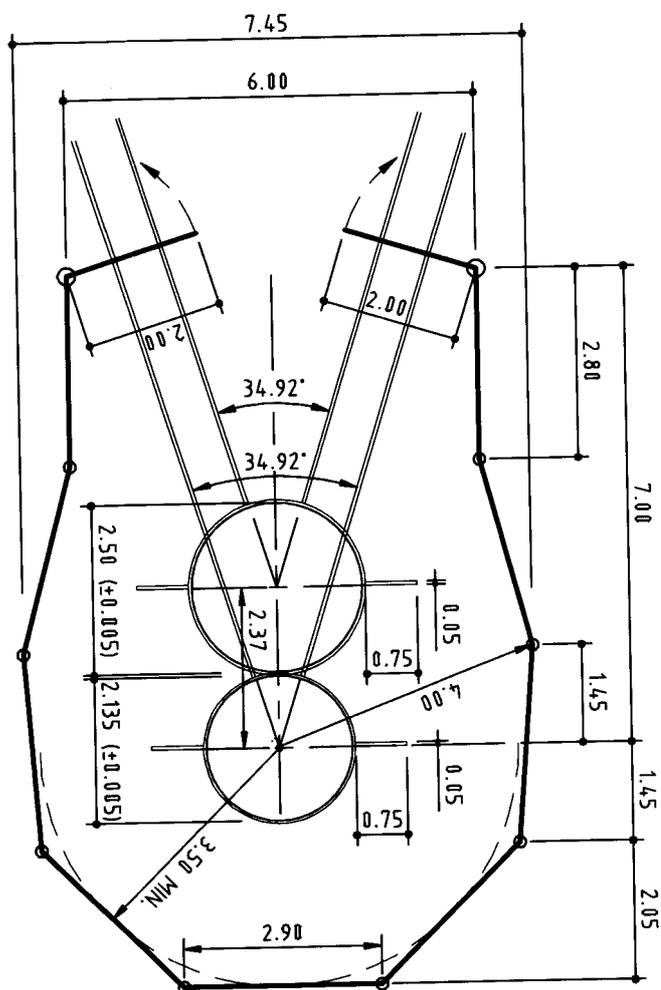
La gabbia del martello deve essere usata per il lancio del disco fissando i pannelli mobili completamente all'apertura della gabbia

Nel caso di due diverse pedane per il martello ed il disco nella stessa gabbia, queste debbono essere poste una dietro l'altra, con i centri distanti 2.37 m sulla linea di mezzeria del settore di lancio e con la pedana del disco davanti. In quel caso, i pannelli mobili devono essere usati per il lancio del disco.

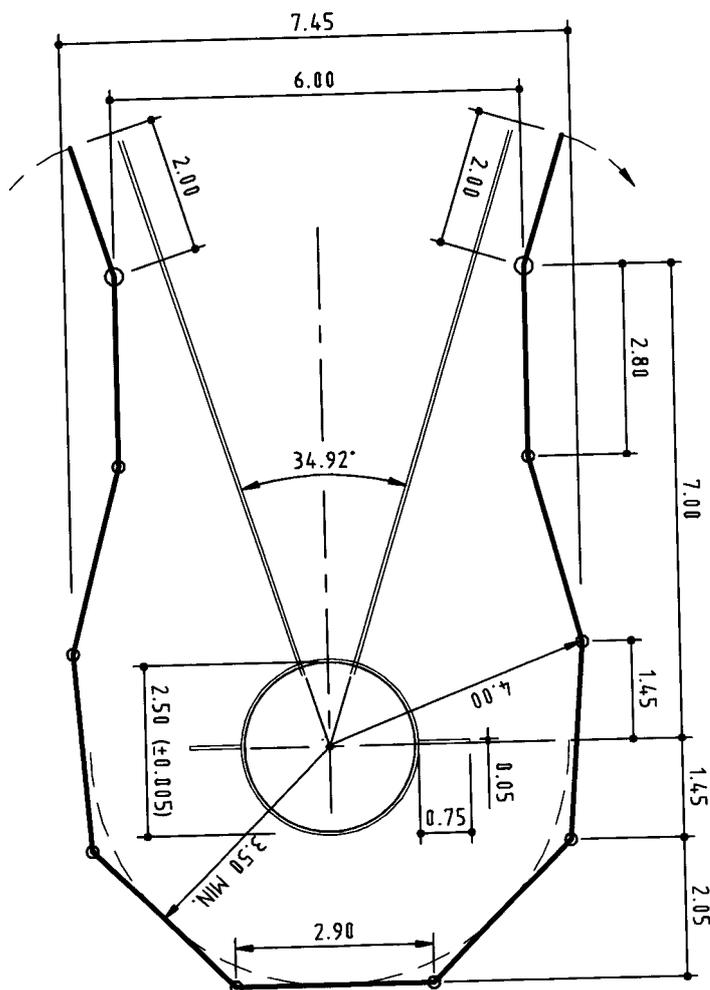
Nota :I pannelli e la rete nella parte posteriore della gabbia devono essere almeno a 3.50 m dal centro delle pedane concentriche, o ad un minimo di 3.00 m, dal centro della pedana del disco in caso di pedane circolari separate

7. La massima area di pericolo per il lancio del martello, da questa gabbia, è approssimativamente di 53° quando nella gara la stessa gabbia è usata sia da chi lancia con la mano destra che da chi lancia con la mano sinistra. La posizione e l'angolatura della gabbia sul terreno sono perciò determinati ai fini della sicurezza durante l'uso.

Gabbia per il lancio del martello e del disco con cerchi separati (dimensioni in metri)



**Gabbia per lancio del disco e del Martello in configurazione lancio del disco
(dimensioni in metri)**



REGOLA 193
Lancio del Giavelotto

Il Giavelotto

3. Costruzione. Il giavelotto è composto di tre parti: una testa, un fusto ed una impugnatura di corda. Il fusto deve essere solido o cavo (vuoto) e deve essere costruito in metallo o in altro materiale omogeneo così da costituire un tutto fisso e integrato. Il fusto deve avere fissato ad esso una testa metallica terminante con una punta acuminata.

La superficie del fusto non deve avere incavi o piccole protuberanze, spirali scanalate o in rilievo, buchi o ruvidità e la rifinitura sarà liscia ed uniforme su tutta la superficie.

La testa deve essere costruita completamente in metallo. Può avere una punta rinforzata di altra lega metallica saldata sul finale della testa a patto che la testa intera sia liscia (vedi regola 188.4) e uniforme lungo l'intera superficie.

SEZIONE VI - GARE INDOOR

REGOLA 212 **La pista rettilinea**

Corsie

- 2 La pista dovrebbe avere un minimo di 6 ed un massimo di 8 corsie separate e delimitate su entrambi i lati da linee bianche larghe 5 cm. Le corsie devono tutte avere la stessa larghezza di 1.22 m +/- 0.01 m., compresa la linea bianca di destra.

SEZIONE VII – GARE DI MARCIA

REGOLA 230 **La Marcia**

La partenza

5. Le gare debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i comandi e le procedure previste per le gare superiori ai 400m (Regola 162.3). Nelle gare in cui vi è un grande numero di partecipanti, deve essere dato un segnale cinque minuti prima della partenza della gara e, se necessario, successivi avvertimenti

Punti di spugnaggio, distribuzione di acqua potabile e punti di rifornimento

- 7 c) Per tutte le gare superiori ai 10 Km devono essere predisposti punti di rifornimento ogni giro. In aggiunta, punti di spugnaggio e di distribuzione di sola acqua potabile devono essere predisposti approssimativamente a metà strada tra i punti di rifornimento o più frequentemente, se le condizioni atmosferiche lo richiedono.

SEZIONE VIII – CORSE SU STRADA

REGOLA 240 **Corse su strada**

1. Le distanze standard per uomini e donne sono: 10 Km, 15 Km, 20 Km, Mezza maratona, 25 Km, 30 Km, Maratona (Km 42.195), 100 Km e staffetta su strada.
Nota 1 – Si raccomanda che la corsa a staffetta su strada si svolga sulla distanza della maratona, idealmente in un circuito di 5 Km, con frazioni di 5 Km, 10 Km, 5 Km, 10 Km, 5 Km e 7.195 Km. Si raccomanda che per una corsa a staffetta su strada junior, la distanza sia quella della mezza maratona con frazioni di 5 km, 5 Km, 5 Km e 6.098 Km..
Nota 2 – Si raccomanda che le corse su strada siano organizzate in aprile o in maggio e da settembre a dicembre.
2. Le gare debbono svolgersi su un percorso stradale. Qualora il traffico o circostanze simili lo rendano impossibile, il percorso, debitamente segnato, può essere tracciato su una banchina per ciclisti o su un marciapiede lungo la strada, ma non su terreno soffice, come su strisce erbose o simili. La partenza e l'arrivo possono avvenire all'interno di un campo per atletica.
Nota: Si raccomanda che per le corse su strada organizzate su distanze standard, i punti di partenza e di arrivo, misurati in linea d'aria tra di loro, non siano distanti tra di loro più del 50% della distanza della corsa.

La partenza

6. Le gare debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i comandi e le procedure previste per le gare superiori ai 400 m. Nelle gare in cui vi è un grande numero di partecipanti, deve esser dato un segnale cinque minuti prima della partenza della gara nonché, se necessario, successivi avvertimenti.

Punti di spugnaggio e distribuzione di acqua potabile e punti di rifornimento.

- 8 c) Per tutte le gare superiori ai 10 Km debbono essere predisposti punti di rifornimento approssimativamente ogni 5 Km circa.
In aggiunta, punti di spugnaggio e distribuzione solo di acqua potabile, debbono essere predisposti approssimativamente a mezza strada fra due punti di rifornimento, o più frequentemente, in relazione alle condizioni atmosferiche.

SEZIONE IX - CORSE CAMPESTRI

REGOLA 250 Corse Campestri

La partenza

7. Le corse debbono essere fatte partire con un colpo di pistola. Debbono essere usati i comandi e le procedure previste per le gare superiori ai 400m (Regola 162.3). Nelle gare internazionali devono essere dati successivi avvertimenti 5, 3 ed 1 minuto prima della partenza.
Debbono essere predisposte postazioni di partenza ed i componenti di ogni singola squadra vi si allineeranno uno dietro l'altro.

SEZIONE X – PRIMATI MONDIALI

REGOLA 260 Primati Mondiali

La Regola è stata completamente ristrutturata e sono state codificate le condizioni per il riconoscimento dei record mondiali nelle gare su strada, che sono regolati come segue :

- 28 Per il riconoscimento di record mondiali nelle gare su strada :
- a) il percorso deve essere misurato da un misuratore ufficiale (livello A o B IAAF/AIMS) come definito alla Regola 117.
 - b) la partenza e l'arrivo del percorso, misurati in linea d'aria tra di loro, non devono essere distanti più del 50% della lunghezza della corsa.
 - c) la differenza in discesa tra i livelli della partenza e dell'arrivo non deve superare l'1 per mille per km.
 - d) sia il misuratore di percorso che ha certificato il percorso, che un altro misuratore, (livello A o B) in possesso dei dati completi e della mappa, deve convalidare che il percorso misurato è stato il percorso controllato con la bicicletta calibrata.
 - e) il percorso deve essere verificato sul luogo (es. entro 2 settimane prima, o nel giorno della gara o prima possibile dopo la gara), preferibilmente da un misuratore (livello A o B) diverso da quello che ha fatto la misurazione originale.
 - f) Record Mondiali di gare su strada conseguiti in distanze intermedie di una gara devono essere conformi alle condizioni previste dalla Regola 260 ed essere in

accordo con le regole IAAF. Le distanze intermedie devono essere misurate e marcate durante la misurazione del percorso.

g) per le corse su strada a staffetta, la gara dovrebbe svolgersi in frazioni di 5 km, 10km, 5 km, 10km, 5 km, 7.195 km.

29 Per il riconoscimento di record mondiali nelle gare di marcia :

- a) il percorso deve essere misurato da un misuratore ufficiale (livello A o B IAAF/AIMS) come definito alla Regola 117.
- b) il circuito non deve essere più corto di 2 km e non più lungo di 2,5 km con possibilmente arrivo e partenza nello stadio.
- c) sia il misuratore di percorso che ha certificato il percorso che un altro misuratore (livello A o B) in possesso dei dati completi e della mappa deve convalidare che il percorso misurato è stato il percorso coperto.
- d) Il percorso deve essere verificato sul luogo (es. entro 2 settimane prima, o nel giorno della gara o prima possibile dopo la gara), preferibilmente da un misuratore (livello A o B) diverso da quello che ha fatto la misurazione originale.

Nota : Si raccomanda che le singole Federazioni Nazionali e le Associazioni d'Area adottino regole simili per il riconoscimento dei propri records.

Errata corrige (RTI 2002/2003) :

REGOLA 142

Iscrizioni

Mancata Partecipazione

4. In tutte le manifestazioni indicate alla Regola 12.1 dalla lettera a) alla lettera c), eccetto quanto previsto successivamente, un concorrente deve essere escluso dalla partecipazione a tutte le gare successive della stessa manifestazione, staffette comprese, se:

- i) è stata data conferma definitiva che l'atleta intende prendere parte ad una gara, ma poi egli non vi prende parte, così che non sia stato possibile cancellarne ufficialmente il nome dall'elenco dei partecipanti a quella gara;
- ii) egli abbia acquisito, nelle qualificazioni o nelle batterie, il diritto all'ulteriore partecipazione in una gara ma, successivamente, non gareggi.

La presentazione di un certificato medico, sottoscritto da un medico ufficiale nominato o approvato dalla IAAF o dal Comitato Organizzatore, può essere considerata motivazione accettabile per stabilire che un atleta non è idoneo a gareggiare, dopo la chiusura delle conferme o dopo aver gareggiato in un turno precedente, ma idoneo a gareggiare in gare successive o in un giorno successivo della competizione.

Nota 1: Dovrebbe essere reso noto in anticipo un termine fisso per la conferma definitiva dei partecipanti.

Nota 2: La mancata partecipazione comprende anche il gareggiare senza impegno reale (buona fede). L'Arbitro interessato deciderà su ciò e deve esserne fatta menzione nei risultati ufficiali. La fattispecie prevista in queste note non si applica alle prove individuali delle prove multiple.

Togliere la (o) sottolineata ed in grassetto

GARE VALIDE PER LE GRADUATORIE NAZIONALI SU PISTA 2005

Categorie: SENIORES M/F-PROMESSE M/F- JUNIORES M/F - ALLIEVI/E

SENIORES M. 23 anni e oltre

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000-10.000-3000st-110hs (m.1,06)-400hs (m.0,91)-4x100-4x400- Maratona

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.7,260)-disco(kg.2)-martello (kg.7.260)-giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: km.10 - Campionato Italiano di Marcia km.20 - Campionato Italiano di Marcia km.50

PROVE MULTIPLE: decathlon(m.100-lungo-peso-alto-m.400-m.110hs-disco-asta-giavellotto-m.1500)

m.110hs:10 ost.,h.m.1,06,distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14.02

m.400hs:10 ost.,h.m.0,91,distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00.

N.B. Le staffette della categoria Seniores M. possono essere composte da atleti Seniores, Promesse e Juniores.

PROMESSE M. 20-22 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000-10.000-3000st-110hs (m.1,06)-400hs (m.0,91)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.7,260)-disco (kg.2)-martello (kg.7.260)-giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: km.10-Campionato Italiano di Marcia km.20- Campionato Italiano di Marcia km.50

PROVE MULTIPLE: decathlon (m.100-lungo-peso-alto-m.400-m.110hs-disco-asta-giavellotto-m.1500)

m.110hs:10ost.,h.m.1,06,distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400hs:10ost.,h.m.0,91,distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

SENIORES F. 23 anni e oltre

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000-10.000-3000 st 100hs (m.0,84)-400hs (m.0,76)-4x100-4x400- Maratona

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg .4)-giavellotto(kg.0,600)

MARCIA: km.5-Campionato Italiano di Marcia km.20.

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-m.800)

m.100hs:10ost.,h.m.0,84,distanze m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs:10ost.,h.m.0,76,distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

N.B. Le staffette della categoria Seniores F. possono essere composte da atlete Seniores, Promesse e Juniores.

PROMESSE F. 20-22 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-5000-10.000-3000 st-100hs (m.0,84)-400hs (m.0,76)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg.4)-giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: km.5 - Campionato Italiano di Marcia km.20.

PROVE MULTIPLE: eptathlon (m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-m.800)

m.100hs:10 ost.,h. m.0,838, m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs:10 ost.,h. m.0,762,m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

JUNIORES M. 18-19 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-5000-3000st-110hs (m.1,06)-400hs (m.0,91)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso(kg.6)-disco(kg.1,750)-martello(kg.6)-giavellotto (kg.0,800)

MARCIA: km.10

PROVE MULTIPLE: decathlon(m.100-lungo-peso(kg.7,260)-alto-m.400-m.110hs(m.1,06)-disco(kg.2)-asta-giavellotto(kg.0,800)-m.1500)

m.110hs:10 ost.,h.m.1,06, distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400hs:10 ost.,h.m.0,91,distanze m.45,00-9xm.35,0-m.40,00

N.B. Per le Prove Multiple si utilizzano gli stessi attrezzi delle cat. Seniores e Promesse.

JUNIORES F. 18-19 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-5000- 2000 st-100hs (m.0,84)-400hs (m.0,76)

SALTI: alto-asta-lungo-triplo

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg.4)-giavellotto (kg.0,600)

MARCIA: km.5

PROVE MULTIPLE: eptathlon(m.100hs-alto-peso-m.200-lungo-giavellotto-m.800)

m.100hs:10 ost.,h.m.0,84,distanze m.13,00-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs:10 ost.,h.m.0,76,distanze m.45,00-9xm.35,00-m.40,00

ALLIEVI 16-17 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000-2000 st-110hs(m.0,91)-400hs(m.0,84)-4x100-4x400

SALTI: alto-asta-lungo-triplo (battuta m.9 o m.11)

LANCI: peso(kg.5)-disco(kg.1,500)-martello(kg.5)-giavellotto(gr.700)

MARCIA: pista km.10

PROVE MULTIPLE: octathlon (m.100-lungo-giavellotto- asta -m.110hs-disco (kg. 1,500)-alto-m.1000)

m.110 hs:10 ost.,h. 0,91, distanze m.13,72-9xm.9,14-m.14,02

m.400 hs:10 ost.,h.0,84, distanze m.45,00-9xm.35-m.40,00

ALLIEVE 16-17 anni

CORSE: m.100-200-400-800-1500-3000- 2000 st -100hs(m.0,76)-400hs(m.0,76)-4x100-4x400

SALTI: alto- asta -lungo-triplo (battuta m.7 o m.9 o m.11)

LANCI: peso (kg.4)-disco (kg.1)-martello (kg.4)-giavellotto (gr.600)

PROVE MULTIPLE: esathlon (m.100hs-alto-peso-lungo-giavellotto-m.400)

MARCIA: pista km. 5

m.100hs:10 ost., h. 0,76, distanze m.13-9xm.8,50-m.10,50

m.400hs:10ost., h. 0,76, distanze m.45-9xm.35,00-m.40,00

MANIFESTAZIONI PROVINCIALI E REGIONALI

Uomini

ALTO R/i : 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28-1.31-1.34-1.37-1.40-1.43-1.46 quindi di 2 cm. in 2 cm.

" C/i : 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.53-1.56-1.58 quindi di 2 cm. in 2 cm.

" A/i : 1.40-1.50-1.60-1.65-1.70-1.73-1.76-1.79-1.82 quindi di 2 cm. in 2 cm.

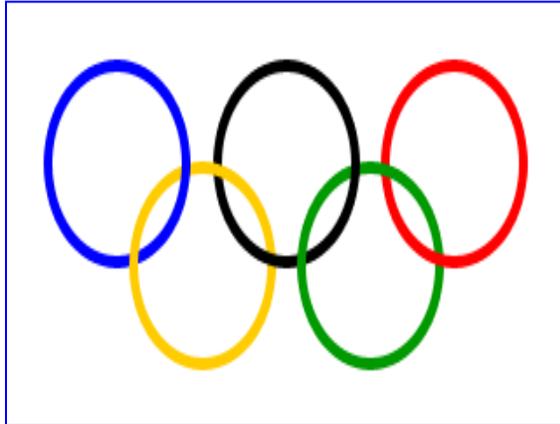
" J-P-S: 1-60-1.70-1.80-1.85-1.90-1.95-1.98 quindi di 3 cm. in 3 cm.

Sport di Squadra

Ai miei Allievi

Prof.

Stefano Nardoni



LA PALLACANESTRO

Il basket moderno è uno sport completo: può essere facile e divertente, ma anche duro e faticoso, sia per l'appassionato che lo pratica al campetto, sia per chi lo pratica ad alto livello, anche a causa dell'enorme quantità di metri percorsi da un singolo giocatore, dall'area di difesa a quella d'attacco e dalla quantità di balzi, di accelerazioni, di urti...



IL CALCIO

È classificato come un'attività con caratteristiche aerobiche-anaerobiche "alternate". Questo deriva dal fatto che il gioco richiede, nei 90 minuti, una continua alternanza d'impegni metabolici, l'applicazione di vari tipi di forza e complesse capacità coordinative specifiche.

Introduzione

Riscaldamento muscolare

Calcio e forza speciale

DIFESA

L'ATTACCO



LA PALLAVOLO

La pallavolo rientra in un gioco di squadra e come tale ha una grande capacità formativa perché si sommano gli aspetti positivi dell'esercizio fisico agli effetti educativi del gioco in un contesto di motivazione e forte carica emozionale.

Introduzione

Esercizi:

BATTUTA E RICEZIONE

IL PALLEGGIO

DIFESA

IL MURO

L'ATTACCO

IL MINIVOLLEY



RUGBY

Il rugby è un gioco che richiede grande prestanza fisica, ma anche grande intelligenza.

Come gioco di squadra non consente individualismi e anzi obbliga ad una mentalità di collaborazione e di mutuo aiuto.



PALLANUOTO

La **pallanuoto** è uno sport di squadra particolarmente diffuso in Europa ma è giocato ad alti livelli anche negli Stati Uniti d'America e in Australia.



PALLAMANO

La **Pallamano** è uno sport di squadra giocato su campi che misurano m. 40x20. Le due formazioni, composte da 7 giocatori ciascuna, devono realizzare il maggior numero di reti possibili nella porta avversaria. Le partite si disputano in due tempi da 30 minuti ciascuno.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Record del mondo del nuoto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La seguente tabella riporta i **record del mondo** maschili e femminili delle diverse gare di nuoto.

Nota: dati aggiornati al 25 luglio 2005

Specialità	Record maschile	Record femminile
50 m stile libero	21"64 Alexander Popov (RUS) - Mosca 16 giugno 2000	24"13 Inge de Bruijn (NED) - Sydney 22 settembre 2000
100 m stile libero	47"84 Pieter van den Hoogenband (NED) - Sydney 19 settembre 2000	53"52 Jodie Henry (AUS) - Atene 18 agosto 2004
200 m stile libero	1'44"06 Ian Thorpe (AUS) - Fukuoka 25 luglio 2001	1'56"64 Franziska van Almsick (GER) - Berlino 2 agosto 2002
400 m stile libero	3'40"08 Ian Thorpe (AUS) - Manchester 30 luglio 2002	4'03"85 Janet Evans (USA) - Seul 22 settembre 1988
800 m stile libero	7'38"65 Grant Hackett (AUS) - Montreal 28 luglio 2005	8'16"22 Janet Evans (USA) - Tokyo 26 marzo 1989
1500 m stile libero	14'34"56 Grant Hackett (AUS) - Fukuoka 29 luglio 2001	15'52"10 Janet Evans (USA) - Orlando 26 marzo 1988
Staffetta 4x100 m stile libero	3'13"17 Sud Africa - Atene 15 agosto 2004	3'35"94 Australia - Atene 14 agosto 2004
Staffetta 4x200 m stile libero	7'04"66 Australia - Fukuoka 27 luglio 2001	7'53"42 USA - Atene 18 agosto 2004
50 m dorso	24"80 Thomas Rupprath (GER) - Barcellona 27 luglio 2003	28"19 Janine Pietsch (GER) - Berlino 17 giugno 2000
100 m dorso	53"17 Aaron Peirsol (USA) - Indianapolis 2 aprile 2005	59"58 Natalie Coughlin (USA) - 13 agosto 2002
200 m dorso	1'54"66 Aaron Peirsol (USA) - Montreal 29 luglio 2005	2'06"62 Kristina Egerszegi (HUN) - Atene 25 agosto 1991

50 m rana	27"18 Oleg Lisogor (UKR) - Berlino 2 agosto 2002	30"45 Jade Edmiston ([[AUS]]) - Manchester 30 luglio 2002
100 m rana	59"30 Brendan Hansen (USA) - Long Beach 8 luglio 2004	1'06"20 Jessica Hardy (USA) - Montreal 25 luglio 2005
200 m rana	2'09"04 Brendan Hansen (USA) - Long Beach 11 luglio 2004	2'21"72 Leisel Jones (AUS) - Montreal 29 luglio 2005
50 m farfalla	22"96 Roland Schoeman (RSA) - Montreal 25 luglio 2005	25"57 Anna-Karin Kammerling (SWE) - Berlino 30 luglio 2000
100 m farfalla	50"40 Ian Crocker (USA) - Montreal 30 luglio 2005	56"61 Inge de Bruijn (NED) - Sydney 17 settembre 2000
200 m farfalla	1'53"93 Michael Phelps (USA) - Barcellona 22 luglio 2003	2'05"61 Otylia Jędrzejczak (POL) - Montreal 28 luglio 2004
200 m misti	1'55"94 Michael Phelps (USA) - Maryland 9 agosto 2003	2'09"72 Yanyan Wu (CHN) - Shanghai 17 ottobre 1997
400 m misti	4'08"26 Michael Phelps (USA) - Atene 14 agosto 2004	4'33"59 Yana Klochkova (UKR) - Sydney 16 settembre 2000
Staffetta 4x100 m mista	3'30"68 USA - Atene 21 agosto 2004	3'57"32 Australia - 21 agosto 2004

Collegamenti esterni

- [Record ufficiali FINA](#) in inglese

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Record_del_mondo_del_nuoto"

- Ultima modifica 16:44, 3 ago 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Regolamento Tecnico - Nuoto

Norme - Norme Integrative - Note e Commenti a chiarimento

Edizione novembre 2005

Delibera n° del Consiglio di Presidenza (data)

PREFAZIONE

Il Regolamento è l'unica fonte normativa che deve essere adottata, e puntualmente seguita da tutti gli Organi che fanno parte della Federazione Italiana Nuoto, per le manifestazioni di Nuoto.

E' stato redatto avendo come riferimento il FINA HANDBOOK ed aggiornato per tenere conto dell'esperienza acquisita da esperti e delle esigenze che si presentano in occasione di manifestazioni Nazionali e Regionali organizzate o approvate dalla Federazione Italiana Nuoto.

L'autonomia decisionale che è attribuita agli Ufficiali di Gara può manifestarsi nel rispetto del presente Regolamento, sia applicando alla lettera le singole disposizioni, sia dando risposta in modo logico a quanto non espressamente previsto nel rispetto dei principi etici e tecnici che hanno ispirato la sua redazione.

Le norme dovranno sempre essere applicate tenendo conto dei comportamenti che la Federation Internazionale de Natation (FINA) suggerisce agli Ufficiali di Gara che operano nei grandi eventi natatori internazionali:

THE SWIMMER ALWAYS GETS THE BENEFIT OF THE DOUBT

e cioè

IL NUOTATORE DEVE SEMPRE AVERE IL BENEFICIO DEL DUBBIO.

INDICE

NU 1	DIREZIONE DELLE MANIFESTAZIONI	pag. 1
NU 2	UFFICIALI DI GARA	pag. 2
NU 3	COMPOSIZIONE DELLE BATTERIE, SEMIFINALI E FINALI	pag. 6
NI 3.A	COMPOSIZIONE DELLE SERIE	pag. 8
NU 4	LA PARTENZA	pag. 8
NU 5	NUOTATA A STILE LIBERO	pag. 9
NU 6	NUOTATA A DORSO	pag. 9
NU 7	NUOTATA A RANA	pag. 9
NU 8	NUOTATA A FARFALLA	pag. 10
NU 9	NUOTATA A STILE MISTO	pag. 10
NU 10	LA GARA	pag. 11
NU 11	CRONOMETRAGGIO	pag. 12
NU 12	PRIMATI	pag. 13
NU 13	MODALITA' PROCEDURALI IN FUNZIONE DEI SISTEMI DI CRONOMETRAGGIO	pag. 15

GLOSSARIO – GUIDA ALLA CONSULTAZIONE

Nel Regolamento sono richiamate, per comodità di lettura, alcune sigle che hanno il seguente significato:

- Sigla **SW** (acronimo di *SWIMMING*) seguita da numerazione:

è la norma tradotta dalla versione inglese che, per ora, la Federazione Italiana Nuoto non ritiene di applicare nelle proprie manifestazioni. Nel caso in cui si svolgessero in Italia gare internazionali sotto la supervisione della FINA, potrebbero essere adottate (ad esempio nella World Cup).

- Sigla **NU** (acronimo di NUOTO) seguita da numerazione:

è la norma tradotta dalla versione inglese che, in certi casi, è adattata e armonizzata alle procedure previste dalla Federazione Italiana Nuoto.

- Sigla **NI** (acronimo di *NORME INTEGRATIVE*) seguita da numerazione e lettera alfabetica maiuscola:

è la norma supplementare che integra o limita le disposizioni della norma NU. La parte numerica è identica alla norma NU alla quale fa riferimento.

- Sigla **NC** (acronimo di *NOTA E COMMENTI A CHIARIMENTO*) seguita da numerazione e lettera alfabetica maiuscola:

sono note e/o commenti che forniscono utili strumenti agli Ufficiali di Gara per la corretta applicazione delle norme. La parte numerica è identica alla norma NU alla quale fa riferimento.

Sono inoltre ripetutamente indicati alcuni termini che devono essere intesi nel modo seguente:

Manifestazione:

è l'insieme delle gare che si svolgono sotto la responsabilità della Federazione Italiana Nuoto (Federali) o di un Comitato Organizzatore autorizzato dalla Federazione stessa (Extra – Federali).

Gara:

è l'insieme di competizioni che si svolgono a eliminatorie e finali o a serie. (esempio: gara 100 metri stile libero).

Competizione:

è il singolo evento nell'ambito delle eliminatorie e finali o serie. (Esempio: 3^a batteria metri 100 stile libero, finale A 50 metri stile libero, 2^a serie metri 400 stile libero).

Comitato Organizzatore:

è l'organo autorizzato dalla Federazione Italiana Nuoto ad organizzare e sovrintendere alle manifestazioni. E' responsabile di tutte le questioni organizzative non di competenza del Giudice Arbitro al quale compete la gestione tecnica della manifestazione.

Segreteria interna:

è la segreteria del Comitato Organizzatore.

Responsabile di Società:

è un Dirigente o un Tecnico, regolarmente tesserato per una determinata Società.

Casistica del Nuoto:

è un documento interno del Gruppo Ufficiali di Gara che viene utilizzato per la corretta e unificata applicazione delle norme.

Cartellino gara:

è un modulo contenente tutti i dati richiesti per l'iscrizione alle gare.

Verbale della competizione:

è il cartellino gara contenente tutti i dati relativi alla competizione svolta (tempo conseguito, piazzamento, ecc...).

Bollettino d'ordine di Arrivo:

è un modulo utilizzato per la trascrizione degli ordini di arrivo rilevati dai Giudici di Arrivo.

Bollettino Giudice di Stile:

è un modulo utilizzato dai Giudici di Stile e di Virata per segnalare le infrazioni al Giudice Arbitro.

Bollettino Cronologico cronometraggio manuale

è un modulo utilizzato per trascrivere i tempi manuali quando il servizio di cronometraggio è espletato da tesserati F.I.N.

Competenti Organi Federali:

sono organi della Giustizia Federale quali: Corte Federale, Procura Federale, Giudice Unico (Nazionale e Regionale), Commissione d'appello, ecc...

Regolamento Tecnico di Nuoto

NU 1 DIREZIONE DELLE MANIFESTAZIONI

NU 1.1 La Federazione Italiana Nuoto o il Comitato Organizzatore designato dall'Ente autorizzato dalla stessa ad indire una manifestazione, ha giurisdizione su tutte le questioni non assegnate dal presente Regolamento al Giudice Arbitro o ad altri Ufficiali di Gara componenti la Giuria, ed ha la facoltà di modificare l'ordine delle gare e dare direttive con interventi di ordine organizzativo, purché non in contrasto con le Norme regolamentari.

NU 1.2 Nelle manifestazioni agonistiche indette o approvate dalla Federazione Italiana Nuoto o da un suo organo periferico, la Giuria è composta da:

- Giudice Arbitro (1 o 2)
- Ispettore del servizio di cronometraggio e controllo automatici (può essere espletato dal Coadiutore)
- Coadiutore (eventuale)
- Giudice di Partenza (1 o 2)
- Addetto al dispositivo annulla partenze (1)
- Addetto ai Concorrenti (1 o 2)
- Giudici di Stile (2)
- Giudici di Virata (in numero sufficiente)
- Giudici di Arrivo (in numero sufficiente)
- Segretario di Giuria (1)
- Annunciatore (1)

Fanno parte della Giuria, ed operano sotto la responsabilità del Giudice Arbitro e la direzione del Direttore del Servizio di Cronometraggio, i Cronometristi. (NI 1.2.A, NI 1.2.B e NC 1.2.A)

NI 1.2.A Nelle manifestazioni può anche operare una Segreteria interna, designata dalla Federazione Italiana Nuoto o dal Comitato Organizzatore (NU 2.11.2).

NI 1.2.B Al servizio di Giuria provvede il Gruppo Ufficiali di Gara (Nazionale o Regionale). La composizione numerica è stabilita in base all'importanza e/o alla complessità della manifestazione, tenendo anche conto delle disposizioni Federali in materia economica. L'annunciatore può anche non appartenere al Gruppo Ufficiali di Gara ed essere designato dall'Ente che organizza la manifestazione.

NC 1.2.A L'orario di presentazione degli Ufficiali di Gara e dei Cronometristi è previsto almeno mezz'ora prima dell'inizio della manifestazione. In determinate manifestazioni è richiesta la presenza anticipata, rispetto a quella prevista, di alcuni o tutti i componenti della Giuria.

SW 1.2.2 *Per tutte le manifestazioni internazionali, l'autorità che sovrintende l'organizzazione designa un numero pari o inferiore di Giudici di Gara da sottoporre, quando necessario, all'approvazione della rispettiva autorità internazionale.*

SW 1.2.3 *Quando l'Apparecchiatura Automatica di rilevamento non è disponibile, tale strumentazione deve essere sostituita da un Direttore del Servizio di Cronometraggio, tre (3) Cronometristi per corsia, e due (2) Cronometristi addizionali.*

SW 1.2.4 *Quando non sono disponibili il Cronometraggio Automatico e/o tre Cronometri digitali per corsia, è obbligatoria la designazione di un Ispettore Capo di Arrivo e di Giudici di Arrivo.*

SW 1.3 *La piscina e le attrezzature tecniche per i Giochi Olimpici ed i Campionati Mondiali, devono essere ispezionati ed approvati, secondo le modalità prescritte, dal Delegato e da un Membro della Commissione Tecnica Nuoto della Federation Internationale de Natation (FINA), prima dello svolgimento delle manifestazioni.*

NU 1.4 Qualora fosse usata una strumentazione video subacquea per riprese televisive, la stessa dovrà funzionare

tramite un telecomando, non dovrà ostruire la visione o il contatto dei nuotatori con le pareti terminali e cambiare la configurazione della vasca o coprire le segnaletiche previste dalla Federazione Italiana Nuoto.

NU 2 UFFICIALI DI GARA

NU 2.1 Giudice Arbitro

NU 2.1.1 Il Giudice Arbitro ha pieno controllo ed autorità su tutti gli altri Ufficiali di Gara designati. Distribuisce loro gli incarichi o approva quelli già assegnati, istruendoli riguardo a tutte le caratteristiche o norme particolari relative alle gare. Egli fa rispettare tutte le normative e le disposizioni della Federazione Italiana Nuoto e decide su tutte le questioni relative alla conduzione effettiva della manifestazione, di ogni gara e competizione, la cui decisione finale non è altrimenti prevista dal Regolamento. (NI 2.1.1.A e NC 2.1.1.A)

NI 2.1.1.A In caso di assenza del Giudice Arbitro designato i Responsabili di Società devono rimettersi al criterio dell'Ufficiale di Gara più anziano per età, fra quelli di maggiore qualifica, presente in Giuria. Questo Ufficiale di Gara deve ricomporre la Giuria a proprio criterio, prendendone la direzione o affidandola ad altro collega.

NC 2.1.1.A Per "decisione finale non altrimenti prevista dal Regolamento", il Giudice Arbitro può richiamarsi alla Casistica del Nuoto. In caso di ulteriori problematiche, può avvalersi di eventuali norme relative ad eventi che possano avere analogia con l'oggetto della decisione da prendere.

NU 2.1.2 Il Giudice Arbitro può intervenire, in qualsiasi momento di una manifestazione, per far sì che siano osservate le norme della Federazione Italiana Nuoto e decide su tutti i reclami relativi alle stesse. (NI 2.1.2.A e NC 2.1.2.A)

NI 2.1.2.A I reclami e i ricorsi relativi alle manifestazioni indette o autorizzate dalla Federazione Italiana Nuoto, devono essere presentati nei tempi e con le modalità previste dalle norme vigenti.

NC 2.1.2.A Per le procedure di ricezione e gestione del reclamo la Giuria deve attenersi alle disposizioni della Casistica del Nuoto.

NU 2.1.3 Il Giudice Arbitro determina il piazzamento avvalendosi dei rilevamenti effettuati dai Giudici di Arrivo. Nel caso in cui l'apparecchiatura automatica di rilevamento sia disponibile e operante, deve essere consultata come previsto dalla norma NU 13.

NU 2.1.4 Il Giudice Arbitro deve assicurarsi che tutti gli Ufficiali di Gara necessari siano ai loro rispettivi posti per lo svolgimento della competizione. Può nominare sostituti per chiunque sia assente, incapace di svolgere le mansioni affidategli o inefficiente.

NU 2.1.5 All'inizio di ogni competizione il Giudice Arbitro segnala ai concorrenti, con una serie di brevi fischi, che devono togliersi tutti gli indumenti, escluso il costume di gara; con un successivo fischio lungo, segnala che devono salire sul blocco di partenza (o che devono entrare immediatamente in acqua per il dorso o la prima frazione della staffetta mista). Per la nuotata a dorso, con un secondo fischio lungo impone ai concorrenti di raggiungere immediatamente la posizione di partenza. Quando i concorrenti sono pronti e gli Ufficiali di Gara predisposti per la partenza, il Giudice Arbitro segnala al Giudice di Partenza, stendendo il braccio in fuori, che i concorrenti passano sotto il suo controllo. Il braccio deve rimanere disteso fino ad avvenuta partenza. (NC 2.1.5.A)

NC 2.1.5.A Durante le fasi di partenza il Giudice Arbitro si posiziona o a fianco del Giudice di Partenza o di fronte a lui, sul lato opposto della vasca.

NU 2.1.6 Il Giudice Arbitro deve squalificare qualsiasi concorrente per ogni violazione al Regolamento da lui personalmente constatata. Può inoltre squalificare qualsiasi nuotatore per infrazioni segnalate da altri Ufficiali di Gara autorizzati. Tutte le squalifiche sono soggette alla sua decisione. (NC 2.1.6.A)

NC 2.1.6.A Nessun componente della Giuria deve presentare al Giudice Arbitro segnalazioni di infrazioni che non siano inerenti al compito affidatogli, salvo il caso in cui lo stesso Giudice Arbitro assegni ad uno o più Ufficiali di Gara presenti, più compiti di controllo.

SW 2.2 Ispettore del servizio di cronometraggio e controllo automatici

SW 2.2.1 L'Ispettore deve sovrintendere alle operazioni del cronometraggio automatico incluse le registrazioni delle videocamere di cronometraggio.

SW 2.2.2 l'Ispettore è responsabile del riscontro dei risultati emessi dalle stampanti

SW 2.2.3 L'ispettore è responsabile del riscontro delle stampate relative ai cambi di staffetta e di segnalare al Giudice Arbitro ogni cambio anticipato.

SW 2.2.4 L'Ispettore può rivedere le registrazioni delle videocamere di cronometraggio per confermare l'eventuale cambio anticipato.

SW 2.2.5 L'Ispettore deve sovrintendere a:

- verifica delle rinunce dopo ogni turno eliminatorio,
- registrazione dei risultati sui comunicati ufficiali,
- registrazione di tutti i nuovi primati stabiliti,
- aggiornamento delle classifiche quando previste.

NU 2.3 Giudice di Partenza

NU 2.3.1 Il Giudice di Partenza ha il pieno controllo dei concorrenti, dal momento in cui questi gli sono affidati dal Giudice Arbitro (NU 2.1.5), fino a quando la competizione è iniziata. La partenza deve essere data in conformità con la norma NU 4. (NC 2.2.1.A)

NC 2.3.1.A Prima di iniziare le procedure previste per la partenza, il Giudice di Partenza deve ricevere dal Giudice Arbitro la segnalazione con il braccio steso in fuori.

NU 2.3.2 Il Giudice di Partenza deferisce al Giudice Arbitro qualsiasi concorrente che ritardi la partenza, disobbedisca volontariamente ad un ordine o tenga qualsiasi altro comportamento improprio alla partenza. Solo il Giudice Arbitro ha tuttavia facoltà di squalificarlo per tali motivi; in questo caso la squalifica non è considerata falsa partenza. (NC 2.2.2.A)

NC 2.3.2.A Nel caso in cui un concorrente tenesse un comportamento improprio durante le fasi di partenza il Giudice Arbitro, se procede alla sua squalifica, deve motivarla come indisciplina. Prima di procedere alla ripetizione della partenza la squalifica deve essere comunicata dall'Annunciatore. Le fasi della partenza hanno inizio con l'emissione della serie di brevi fischi dal Giudice Arbitro.

NU 2.3.3 Il Giudice di Partenza ha facoltà di decidere se la partenza è corretta, salvo diversa decisione del Giudice Arbitro. (NI 2.2.3.A)

NI 2.3.3.A Il Giudice di Partenza può annullare una partenza che ritiene sia avvenuta irregolarmente a causa di un incidente o errore tecnico, emettendo ripetutamente il segnale. Se è il Giudice Arbitro che la annulla con un fischio, il Giudice di Partenza deve a sua volta seguire con l'emissione ripetuta del segnale. In entrambi i casi deve essere abbassato il dispositivo annulla-partenze.

NU 2.3.4 Quando dà il via, il Giudice di Partenza deve posizionarsi su un lato della vasca, approssimativamente entro cinque metri dal bordo di partenza, in modo che il segnale possa essere visto e/o udito dai cronometristi e dai concorrenti.

NU 2.4 Addetto ai Concorrenti

NU 2.4.1 L'Addetto ai Concorrenti raduna i nuotatori prima di ogni gara.

NU 2.4.2 L'Addetto ai Concorrenti controlla i documenti d'identificazione e di ammissione alle competizioni e comunica al Segretario di Giuria, ed eventualmente al Giudice Arbitro, se un nuotatore non è presente quando chiamato.

SW 2.5 Ispettore Capo di Virata

SW 2.5.1 *L'Ispettore Capo di Virata deve assicurarsi che i Giudici di Virata adempiano ai loro incarichi durante la competizione.*

SW 2.5.2 *Quando sono rilevate infrazioni, l'Ispettore Capo di Virata raccoglie le segnalazioni dai Giudici di Virata e le presenta immediatamente al Giudice Arbitro.*

NU 2.6 Giudici di Virata

NU 2.6.1 Il Giudice di Virata deve posizionarsi nella corsia a lui assegnata, all'estremità della vasca.

NU 2.6.2 Ogni Giudice di Virata deve assicurarsi che i nuotatori osservino le norme relative alla virata dall'inizio dell'ultima bracciata prima di toccare, fino al termine della prima bracciata dopo la virata. I Giudici di Virata situati dal lato della partenza devono assicurarsi che i nuotatori rispettino le norme, dalla partenza fino al completamento della prima bracciata. I Giudici di Virata situati dal lato arrivo, devono anche assicurarsi che i nuotatori completino il percorso nel rispetto delle norme.

NU 2.6.3 Nelle gare individuali di 800 e 1500 metri ogni Giudice di Virata al lato di virata della piscina deve tenere informato il nuotatore del numero di vasche che rimangono da completare, per mezzo di tabelle numerate.

NU 2.6.4 Il Giudice dal lato partenza deve dare un segnale di avvertimento quando al nuotatore nelle corsie di sua competenza restano da effettuare due vasche più 5 metri per completare le gare individuali degli 800 e 1500 metri. Il segnale può essere ripetuto dopo la virata fino a quando il nuotatore è giunto all'indicazione dei cinque (5) metri, segnalati sulla corda di delimitazione della corsia. Il segnale può essere un fischio o il suono di una campana.

NU 2.6.5 Ogni Giudice al lato di partenza deve stabilire, nelle staffette, se il nuotatore che sta partendo è a contatto con il blocco di partenza quando il frazionista che lo precede tocca la parete dal lato della partenza. Se è disponibile l'apparecchiatura automatica di rilevamento che giudica i cambi di staffetta, deve essere usata in conformità alla norma NU 13.1.

NU 2.6.6 I Giudici di Virata devono riferire per iscritto qualsiasi infrazione, specificando la gara, il turno della competizione, il numero della corsia e l'infrazione. Il documento scritto deve essere consegnato al Giudice Arbitro. (NC 2.5.6.A)

NC 2.6.6.A Il documento scritto può essere consegnato al Giudice Arbitro anche tramite il Coadiutore o altro Ufficiale di Gara delegato.

NU 2.7 Giudici di Stile

NU 2.7.1 I Giudici di Stile devono posizionarsi su ciascun lato lungo della vasca.

NU 2.7.2 Ogni Giudice di Stile deve accertare che siano rispettate le norme relative allo stile di nuoto previsto per la gara e osservare le virate e gli arrivi, per coadiuvare i Giudici di Virata.

NU 2.7.3 I Giudici di Stile devono riferire per iscritto al Giudice Arbitro qualsiasi infrazione, specificando la gara, il turno della competizione, il numero della corsia e l'infrazione.

NU 2.8 Direttore del Servizio di Cronometraggio

NU 2.8.1 Il Direttore del Servizio di Cronometraggio assegna il posizionamento di tutti i cronometristi e le corsie per le quali essi sono responsabili. (NC 2.7.1.A)

NC 2.8.1.A Per le competenze e le procedure relative alle norme del cronometraggio, sia quando espletato da tesserato F.I.Cr., sia quando espletato da tesserato F.I.N., il Direttore del Servizio di Cronometraggio deve attenersi alle disposizioni previste dalla Convenzione fra la Federazione Italiana Cronometristi e Federazione Italiana Nuoto e successive comunicazioni di riferimento.

NU 2.8.2 Il Direttore del Servizio di Cronometraggio, o un suo delegato, raccoglie dal cronometrista di ogni corsia il cartellino gara (quando previsto) con i tempi registrati e se necessario ispeziona i loro cronometri per controllare i tempi rilevati. (NC 2.7.2.A)

NC 2.8.2.A Quando è utilizzato il cronometraggio automatico, il Direttore del Servizio di Cronometraggio (o suo delegato), dopo i controlli previsti, firma e consegna al Giudice Arbitro (o suo delegato) la banda di cronometraggio, con i piazzamenti e i tempi rilevati.

NU 2.8.3 Il Direttore del Servizio di Cronometraggio, o un suo delegato, esamina il tempo ufficiale sul cartellino gara (quando previsto) per ogni corsia.

NU 2.9 Cronometristi

NU 2.9.1 Ogni Cronometrista deve rilevare i tempi di tutti i concorrenti che gareggiano nella corsia a lui assegnata. I cronometri devono essere certificati come esatti. (NI 2.8.1.A)

NI 2.9.1.A Quando il servizio di cronometraggio è espletato da tesserati F.I.Cr., la certificazione dell'esattezza dei cronometri deve essere conforme alle disposizioni impartite dalla Federazione Italiana Cronometristi.

NU 2.9.2 Ogni Cronometrista deve far partire il suo cronometro al segnale di partenza e, fermarlo quando il nuotatore nella corsia a lui assegnata completa la competizione. Il Direttore del Servizio di Cronometraggio può dare ai cronometristi disposizioni relative al rilevamento dei tempi di passaggio sulle distanze intermedie.

NU 2.9.3 Subito dopo il termine della competizione, i cronometristi devono registrare sui cartellini gara (quando previsti) i tempi rilevati per le corsie assegnate e consegnarli al Direttore del Servizio di Cronometraggio. A richiesta presentano i loro cronometri per un'ispezione. Non devono azzerare i loro cronometri finché non ricevono il segnale di "azzerare il cronometro" dal Direttore del Servizio di Cronometraggio o dal Giudice Arbitro. (NC 2.8.3.A e NC 2.8.3.B)

NC 2.9.3.A Il segnale di "azzerare il cronometro" deve essere effettuato con le seguenti procedure: i sistemi di cronometraggio automatico che producono un documento cartaceo (banda di cronometraggio, tabulato, ecc) o memorizzano i risultati su supporti magnetici (Personal Computer, apparecchi Omega, ecc) possono essere azzerati al termine della competizione, quando gli addetti alle apparecchiature hanno acquisito, controllato e confrontato con la Giuria i risultati. Gli altri apparecchi (cronometri individuali meccanici, analogici, digitali, ecc) devono essere azzerati solo dopo esplicito invito del Giudice Arbitro. In mancanza dell'invito devono essere azzerati all'esecuzione della serie di brevi fischi, emessa dal Giudice Arbitro, per la competizione successiva.

NC 2.9.3.B I tempi manuali, rilevati da ciascun Cronometrista, devono anche essere registrati sui moduli all'uopo destinati e conservati, per eventuali verifiche, fino al termine della manifestazione.

SW 2.9.4 *A meno che non sia in uso un sistema di cronometraggio di riserva con telecamera, può essere*

necessario utilizzare i Cronometristi al completo anche quando è in uso l'Attrezzatura Automatica.

SW 2.10 Giudice Capo di Arrivo

SW 2.10.1 Il Giudice Capo di Arrivo assegna ad ogni Giudice di Arrivo la sua posizione e il piazzamento da determinare.

SW 2.10.2 Al termine di ogni competizione, il Giudice Capo di Arrivo raccoglie da ciascun giudice i bollettini di arrivo e stabilisce l'ordine di arrivo, che sarà inviato direttamente al Giudice Arbitro.

SW 2.10.3 Quando è impiegata l'attrezzatura automatica per giudicare l'ordine di arrivo di una competizione, il Giudice Capo di Arrivo deve trascrivere l'ordine di arrivo registrato dall'attrezzatura, dopo ogni competizione.

NU 2.11 Giudici di Arrivo

NU 2.11.1 I Giudici di Arrivo sono posizionati in modo da avere in ogni momento una buona visuale della vasca e della linea di arrivo. (NI 2.10.1.A)

NI 2.11.1.A I Giudici di Arrivo possono essere utilizzati, dal lato della vasca ove si trovano, per la rilevazione di eventuali irregolarità nei cambi di staffetta.

NU 2.11.2 Al termine di ogni competizione i Giudici di Arrivo devono stabilire e trascrivere sui Bollettini d'ordine di arrivo il piazzamento dei nuotatori, in conformità alle disposizioni ricevute.

NU 2.12 Tavolo della Segreteria

NU 2.12.1 Al tavolo della Segreteria, allestito sul piano vasca, operano il Segretario di Giuria e l'Annunciatore. Il Segretario di Giuria è responsabile della verifica formale dei risultati, già validati dal Giudice Arbitro, e della conservazione della documentazione di gara. Deve inoltre trascrivere sulla parte anteriore del cartellino gara (quando previsto) i piazzamenti e i tempi della competizione. (NC 2.11.1.A)

NC 2.12.1.A Il Segretario di Giuria provvede alla compilazione della modulistica prevista dalle procedure Federali e del Gruppo Ufficiali di Gara.

NU 2.12.2 Gli addetti alla Segreteria interna devono controllare le rinunce dopo le competizioni, trascrivere i risultati sui comunicati ufficiali, elencare tutti gli eventuali primati stabiliti e conteggiare i punteggi quando previsto.

NU 2.13 Decisioni degli Ufficiali di Gara

NU 2.13.1 Gli Ufficiali di Gara devono prendere le loro decisioni autonomamente ed indipendentemente l'uno dall'altro, tranne quando diversamente prescritto dal Regolamento.

NU 3 COMPOSIZIONE DELLE BATTERIE, SEMIFINALI E FINALI (NI 3.A COMPOSIZIONE DELLE SERIE)

L'assegnazione delle corsie di partenza per le manifestazioni Nazionali indette dalla Federazione Italiana Nuoto e disputate ad eliminatorie e finali, saranno effettuate come segue:

NU 3.1 Batterie eliminatorie

NU 3.1.1 Per ogni gara deve essere presentato, su moduli di iscrizione, il miglior tempo ufficiale di ciascun concorrente. Il Comitato Organizzatore elenca, per ogni gara, i nominativi dei concorrenti in ordine di tempo, dal migliore al peggiore. I concorrenti per i quali non sia stato presentato alcun tempo saranno considerati i più lenti e saranno inseriti in fondo alla lista. L'ordine relativo di concorrenti con tempi identici o di più concorrenti senza tempo sarà stabilito a sorte. Il posizionamento dei concorrenti nelle corsie sarà effettuato in conformità alle procedure stabilite dalla norma NU 3.1.2. La posizione dei concorrenti nelle batterie eliminatorie sarà effettuata, in conformità ai tempi presentati, con le seguenti modalità:

NU 3.1.1.1 Se vi è una sola batteria, le corsie saranno assegnate come fosse una finale e sarà nuotata solo nella sessione finale.

NU 3.1.1.2 Se vi sono due batterie, il nuotatore con il tempo migliore sarà assegnato alla seconda batteria, quello con il secondo alla prima batteria, quello che segue alla seconda, quello che segue ancora alla prima, ecc...

NU 3.1.1.3 Se vi sono tre batterie, il nuotatore con il tempo migliore sarà assegnato alla terza batteria, quello con il secondo alla seconda batteria, quello con il terzo alla prima batteria. Il nuotatore con il quarto tempo sarà assegnato alla terza batteria, quello con il quinto alla seconda batteria e quello con il sesto alla prima batteria, quello con il settimo tempo alla terza batteria, ecc....

NU 3.1.1.4 Se vi sono quattro o più batterie, le ultime tre batterie saranno composte in base alla norma NU 3.1.1.3. La batteria che precede le ultime tre sarà composta dai nuotatori con i migliori tempi a seguire; quella che precede le ultime quattro batterie sarà composta dai nuotatori con gli ulteriori migliori tempi a seguire, ecc... Nell'ambito di ogni batteria le corsie saranno assegnate in base all'ordine dei tempi, dal migliore al peggiore, in conformità a quanto previsto nella norma NU 3.1.2.

NU 3.1.1.5 Eccezione: quando in una gara ci sono due o più batterie, dovrà essere assegnato un numero minimo di tre concorrenti in ciascuna batteria. La batteria stessa, in caso di successivi ritiri, sarà comunque disputata anche con meno di tre concorrenti.

NU 3.1.2 Tranne che per le gare sulla distanza dei 50 metri, nelle piscine di 50 metri, l'assegnazione delle corsie avverrà ponendo il concorrente o la staffetta con il tempo migliore nella corsia centrale e in una vasca con numero dispari di corsie, o nella corsia 3 o 4 rispettivamente in vasche che hanno 6 o 8 corsie (la corsia n° 1 sta sulla destra della piscina se si guarda la vasca dal bordo di partenza). Il concorrente o la staffetta con il secondo miglior tempo sarà posto alla sua sinistra e, a seguire, gli altri alternativamente a destra e a sinistra secondo i tempi presentati. L'assegnazione delle corsie per i concorrenti con tempi uguali avverrà a sorte.

NU 3.1.3 Quando si disputano gare sulla distanza dei 50 metri, nelle piscine di 50 metri, le stesse possono essere nuotate, a discrezione del Comitato Organizzatore, sia dalla normale testata di partenza verso quella di virata, sia in senso inverso, a seconda di fattori quali l'installazione delle apparecchiature automatiche, la posizione del Giudice di Partenza, ecc... Il Comitato Organizzatore dovrebbe rendere nota ai concorrenti la propria decisione con congruo anticipo. Indipendentemente dalla direzione in cui la competizione si svolge, le corsie devono essere assegnate ai concorrenti come se la partenza avvenisse comunque dalla normale testata di partenza.

NU 3.2 Semifinali e Finali

NU 3.2.1 La composizione delle semifinali deve essere formata come previsto dalla norma NU 3.1.1.2.

NU 3.2.2 Nel caso in cui non fossero necessarie eliminatorie, le corsie saranno assegnate secondo la norma NU 3.1.2. Nel caso in cui ci siano state batterie eliminatorie o semifinali, le corsie saranno assegnate come previsto dalla norma NU 3.1.2, basandosi sui tempi conseguiti nel turno precedente.

NU 3.2.3 Nell'eventualità che concorrenti provenienti sia da una stessa sia da differenti batterie abbiano conseguito tempi uguali registrati al centesimo di secondo, per l'accesso al turno successivo e per l'ottavo o il sedicesimo posto, quando sono previste due finali (A e B), si deve effettuare uno spareggio per stabilire quale nuotatore si qualificherà al turno successivo o alla finale che gli compete. Tale spareggio deve avvenire non meno di un'ora dopo che tutti i concorrenti coinvolti hanno terminato la loro competizione, salvo diversi accordi tra le parti interessate. Un ulteriore spareggio deve essere effettuato se è nuovamente registrato un pari tempo. (NI 3.2.3.A)

NI 3.2.3.A Nell'eventualità che concorrenti provenienti sia da una stessa sia da differenti competizioni abbiano conseguito tempi uguali registrati al decimo di secondo con cronometraggio manuale, per l'accesso al turno successivo e per l'ottavo o il sedicesimo posto quando sono previste due finali (A e B), si dovrà effettuare uno spareggio per stabilire quale nuotatore si qualificherà per accedere al turno successivo o alla finale che gli compete. Tale spareggio deve avvenire nei tempi previsti alla norma

NU 3.2.3, con la seguente procedura:

- se tutti i concorrenti «pari-tempo»!Segnalibro non definito, PARI provengono dalla stessa competizione non si effettuerà spareggio e si terrà conto dell'ordine di arrivo stilato dalla Giuria;
- se i concorrenti provengono da competizioni diverse si effettuerà uno spareggio al quale saranno ammessi tanti concorrenti «pari-tempo»!Segnalibro non definito, PARI provenienti da ciascuna competizione quanti sono i posti disponibili nel turno successivo o in finale.

NU 3.2.4 Quando uno o più concorrenti si ritirano da una semifinale o una finale, saranno chiamati in sostituzione i concorrenti che seguono, secondo l'ordine di classifica generale delle batterie o delle semi-finali. Le corsie della o delle gare, devono essere nuovamente assegnate come prescritto dalla norma NU 3.1.2, e devono essere pubblicati comunicati supplementari integrativi che specificano i cambiamenti e/o le sostituzioni effettuati.

NU 3.3 In determinati tipi di manifestazioni (comprese quelle Federali non Nazionali) l'assegnazione delle corsie può essere effettuata a sorte, o con specifiche norme previste dai Regolamenti delle manifestazioni stesse.

NI 3.A COMPOSIZIONE DELLE SERIE

L'assegnazione delle corsie di partenza per le manifestazioni indette o approvate dalla Federazione Italiana Nuoto e disputate a serie, saranno effettuate come segue:

NI 3.1.A Serie

NI 3.1.1.A Per ogni gara deve essere presentato, su moduli d'iscrizione, il miglior tempo ufficiale di ciascun concorrente. Il Comitato Organizzatore elenca, per ogni gara, i nominativi dei concorrenti in ordine di tempo dal migliore al peggiore. I concorrenti per i quali non sia stato presentato alcun tempo saranno considerati i più lenti e inseriti in fondo alla lista. L'ordine relativo di concorrenti con tempi identici o di più concorrenti senza tempo sarà stabilito a sorte. Il posizionamento dei concorrenti nelle corsie sarà effettuato in conformità alle procedure stabilite dalla norma NU 3.1.2. La posizione dei concorrenti nelle serie sarà effettuata, in conformità ai tempi presentati, con le seguenti modalità:

- a) il numero delle serie dovrà essere il minore possibile;
- b) salvo particolari esigenze di ordine organizzativo (NU 1.1), si effettuerà per ultima la serie dei concorrenti con il tempo d'iscrizione migliore (1ª serie).

NU 4 LA PARTENZA

NU 4.1 La partenza nelle gare di Stile libero, Rana, Farfalla e Misti Individuali, avviene con un tuffo. Al fischio lungo (NU 2.1.5) del Giudice Arbitro i concorrenti devono salire sul blocco di partenza. Al comando del Giudice di Partenza, "a posto" (in Inglese: Take your marks), devono assumere immediatamente una posizione di partenza con almeno un piede sul bordo frontale del blocco. La posizione delle mani non è rilevante. Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

NU 4.2 Nelle gare di nuotata a Dorso e Staffetta Mista, la partenza avviene dall'acqua. Al primo fischio lungo del Giudice Arbitro (NU 2.1.5) i concorrenti devono entrare immediatamente in acqua. Al secondo fischio lungo del Giudice Arbitro i concorrenti devono tornare alla posizione di partenza senza inopportuni ritardi (NU 6.1). Quando

tutti i concorrenti hanno raggiunto tale posizione il Giudice di Partenza impartisce il comando "a posto" (in Inglese: Take your marks). Quando tutti i concorrenti sono fermi, il Giudice di Partenza deve dare il segnale di partenza.

SW 4.3 Nei Giochi Olimpici, Campionati del Mondo ed altre manifestazioni FINA, il comando "a posto" (Take your marks) deve essere in inglese e il segnale di partenza deve essere diffuso mediante molteplici altoparlanti, montati uno per ciascun blocco di partenza.

NU 4.4 Ogni nuotatore che parta prima che il segnale di partenza sia stato dato, deve essere squalificato. Se il segnale è emesso prima che la squalifica sia dichiarata, la competizione deve continuare e il nuotatore o i nuotatori devono essere squalificati al termine della competizione. Se la squalifica è dichiarata prima dell'emissione del segnale, questo non deve essere dato e i nuotatori rimasti devono essere riconvocati per la ripetizione della partenza. (NC 4.4.A)

NC 4.4.A Ogni nuotatore che, assunta la posizione di partenza, non sia immobile al momento dell'emissione del segnale deve essere squalificato per "falsa partenza".

NU 5 NUOTATA A STILE LIBERO

NU 5.1 Stile libero significa che in una gara così designata il concorrente può nuotare in qualsiasi stile, tranne che nelle gare dei misti individuali o della staffetta mista, nelle quali stile libero significa qualsiasi stile diverso da dorso, rana, farfalla.

NU 5.2 Il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo al completamento di ogni vasca ed all'arrivo.

NU 5.3 Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della gara, con l'eccezione che, al concorrente stesso, sarà consentito rimanere in completa immersione nel corso della virata e per una distanza non superiore a 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto, la testa deve avere rotto la superficie dell'acqua.

NU 6 NUOTATA A DORSO

NU 6.1 Prima del segnale di partenza, i nuotatori devono allinearsi nell'acqua, rivolti verso il bordo di partenza, con entrambe le mani aggrappate alle maniglie di partenza. E' vietato prendere posizione con i piedi dentro o sulla canalina, o piegare le dita sopra il bordo della stessa.

NU 6.2 Al segnale di partenza e dopo l'esecuzione della virata, il concorrente dovrà spingersi e nuotare sul dorso per tutta la durata della competizione, eccetto quando esegue una virata come stabilito alla norma NU 6.4. La normale posizione sul dorso può includere un movimento rotatorio del corpo fino a un limite prossimo a 90 gradi dal piano orizzontale, ma senza raggiungerli. La posizione della testa non è rilevante.

NU 6.3 Una parte qualsiasi del corpo del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua per tutta la durata della competizione. E' permesso al concorrente di essere completamente immerso durante la virata, al termine della competizione e per una distanza non superiore ai 15 metri dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto la testa deve avere rotto la superficie dell'acqua.

NU 6.4 Nell'eseguire la virata il concorrente deve toccare la parete con una parte qualsiasi del corpo. Durante la virata le spalle possono essere ruotate oltre la verticale fino sul petto, dopodiché per iniziare la virata è consentita una trazione continua di un singolo braccio o simultanea di entrambe le braccia. Il concorrente dovrà essere ritornato ad una posizione sul dorso nel momento in cui si stacca dalla parete.

NU 6.5 Al termine della competizione il concorrente deve toccare la parete rimanendo sul dorso.

NU 7 NUOTATA A RANA

NU 7.1 Dall'inizio della prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere mantenuto sul petto. Non è permesso ruotare sul dorso in nessun momento. Per tutta la competizione, il ciclo di nuotata deve essere

costituito nell'ordine da una bracciata seguita da un colpo di gambe.

NU 7.2 Tutti i movimenti delle braccia devono essere simultanei e sullo stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati.

NU 7.3 Le mani devono essere spinte in avanti insieme dal petto sopra, sotto o alla superficie dell'acqua. I gomiti devono rimanere sotto la superficie dell'acqua, ad eccezione dell'ultima bracciata prima della virata, durante la virata e nella bracciata finale all'arrivo. Le mani devono essere riportate indietro, sotto o alla superficie dell'acqua. Le mani non devono essere riportate indietro oltre la linea delle anche, ad eccezione che nella prima bracciata dopo la partenza e dopo ogni virata.

NU 7.4 Durante ogni ciclo completo una parte qualsiasi della testa del concorrente deve rompere la superficie dell'acqua. Dopo la partenza e dopo ogni virata, lo stesso può eseguire una bracciata completa all'indietro fino alle gambe. La testa deve rompere la superficie dell'acqua prima che le mani ruotino verso l'interno, al culmine della parte più ampia della seconda bracciata. Fintanto che il concorrente è completamente immerso gli è consentito un singolo colpo di gambe a delphino verso il basso, seguito da un colpo di gambe a rana. A seguire, tutti i movimenti delle gambe devono essere simultanei e nello stesso piano orizzontale, senza movimenti alternati.

NU 7.5 Durante la parte propulsiva del colpo di gambe, i piedi devono essere ruotati verso l'esterno. Non sono permessi calci a forbice, battute di gambe rapide ed irregolari e calci a delphino, ad eccezione di quanto previsto alla norma NU 7.4. È permesso rompere la superficie dell'acqua con i piedi, a condizione che non ne consegua un calcio a delphino verso il basso.

NU 7.6 Il tocco, ad ogni virata e all'arrivo della competizione, deve essere effettuato con entrambe le mani simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua. Dopo l'ultima trazione di braccia precedente al tocco, la testa può essere immersa, a condizione che la stessa rompa almeno per un istante la superficie dell'acqua, nel corso dell'ultimo ciclo completo o incompleto che precede il tocco stesso.

NU 8 NUOTATA A FARFALLA

NU 8.1 Dall'inizio della prima bracciata, dopo la partenza e dopo ogni virata, il corpo deve essere tenuto sul petto. In immersione è consentito effettuare colpi di gambe con il corpo posizionato sul fianco. Non è permesso ruotare sul dorso in nessun momento.

NU 8.2 Le braccia devono essere portate in avanti sopra l'acqua contemporaneamente e portate indietro simultaneamente per tutta la gara, secondo la norma NU 8.5.

NU 8.3 Tutti i movimenti in su e in giù delle gambe devono essere simultanei. Gambe e piedi non devono necessariamente essere allo stesso livello, ma non sono consentiti movimenti alternati delle une o degli altri. Il movimento del calcio a rana non è permesso.

NU 8.4 Ad ogni virata e all'arrivo si deve toccare con entrambe le mani simultaneamente sopra, sotto o al livello dell'acqua.

NU 8.5 Dopo la partenza e dopo ogni virata, è consentito al nuotatore effettuare uno o più colpi di gambe ed una singola trazione subacquea delle braccia, che deve portarlo alla superficie. Al concorrente è permesso restare in completa immersione per una distanza non superiore a 15 metri, dopo la partenza e dopo ogni virata. Da quel punto, la testa deve avere rotto la superficie. Il concorrente deve rimanere in superficie fino alla successiva virata o all'arrivo.

NU 9 NUOTATA A STILE MISTO

NU 9.1 Nelle gare miste individuali, il concorrente percorre i quattro stili di nuoto nel seguente ordine: farfalla, dorso, rana e stile libero.

NU 9.2 Nelle gare a staffetta mista, i concorrenti percorrono i quattro stili di nuoto nel seguente ordine: dorso, rana, farfalla e stile libero.

NU 9.3 Ogni frazione deve essere completata in ottemperanza alle norme che si applicano allo stile che la riguarda.

NU 10 LA GARA

NU 10.1 Un concorrente che nuoti il percorso di gara da solo deve coprire l'intera distanza per classificarsi.

NU 10.2 Un concorrente deve terminare la competizione nella stessa corsia in cui la ha iniziata.

NU 10.3 In qualsiasi gara un concorrente, nell'effettuare la virata, deve prendere contatto fisico con la parete terminale della vasca o del percorso. La virata deve essere effettuata dalla parete e non è permesso spingersi o slanciarsi dal fondo vasca.

NU 10.4 Stare in piedi sul fondo della vasca nel corso delle gare a stile libero, o della frazione a stile libero delle gare miste, non comporta la squalifica del concorrente, purché egli non cammini.

NU 10.5 Non è permesso tirarsi alla corda o ai galleggianti di delimitazione della corsia.

NU 10.6 Ostacolare un altro concorrente nuotando attraverso una corsia diversa dalla propria o interpersi in altro modo, comporta la squalifica. Nel caso di infrazione intenzionale il Giudice Arbitro deve deferire il fatto ai Competenti Organi Federali.

NU 10.7 Non è permesso ad alcun concorrente utilizzare dispositivi in grado di incrementare, in competizione, la sua velocità, galleggiabilità o resistenza (guanti palmati, pinne, ecc.). Sono ammessi gli occhialini.

SW 10.8 *Sarà squalificato dalla sua prossima gara nella manifestazione qualsiasi concorrente che, mentre si sta svolgendo una competizione alla quale non sia iscritto, entri in acqua prima che tutti i nuotatori impegnati abbiano terminato la prova.*

NU 10.9 Ogni squadra di staffetta è composta da quattro concorrenti.

NU 10.10 Nelle gare a staffetta, la squadra di un concorrente i cui piedi hanno perso il contatto con il blocco di partenza prima che il frazionista che lo precede abbia toccato la parete sarà squalificata.

NU 10.11 Sarà squalificata qualsiasi squadra di staffetta in cui un componente, diverso da quello designato a nuotare la frazione in corso, entri in acqua mentre si svolge la competizione e prima che tutti i concorrenti di tutte le squadre l'abbiano portata a termine.

NU 10.12 I componenti di una squadra di staffetta ed il loro ordine di partenza devono essere designati nominativamente prima della gara. In una competizione a staffetta ogni concorrente può gareggiare in una sola frazione. La composizione di una squadra di staffetta può essere cambiata tra le batterie e le finali. Nuotare in ordine diverso da quello di iscrizione comporta la squalifica.

NU 10.13 Qualsiasi concorrente che abbia terminato la propria competizione o la propria frazione di staffetta deve lasciare la vasca il più presto possibile, senza ostacolare altri concorrenti che non abbiano ancora completato il percorso. Il concorrente che commette ostruzione, o la sua squadra di staffetta, saranno squalificati.

NU 10.14 Se un'infrazione compromette la possibilità ad altri concorrenti di ottenere esiti positivi dalla propria competizione, il Giudice Arbitro ha facoltà di consentirgli di gareggiare in una batteria o turno di semifinale successivi. Se l'infrazione si verifica in una finale, il Giudice Arbitro può disporre la ripetizione, con tutti i concorrenti. (NI 10.14.A)

NI 10.14.A Qualora non fosse possibile inserire il concorrente che deve ripetere la competizione in una batteria o turno di semifinale successivi, dovrà essere previsto una batteria o turno supplementare.

NU 10.15 Non è permesso utilizzare un regolatore di andatura, né impiegare altri strumenti o sistemi miranti a tale scopo.

NU 11 CRONOMETRAGGIO

NU 11.1 Il funzionamento dell'apparecchiatura automatica di rilevamento deve avvenire sotto la supervisione di Cronometristi designati. I tempi registrati dall'apparecchiatura automatica di rilevamento devono essere utilizzati per determinare il vincitore, i piazzamenti ed i tempi da attribuire ad ogni corsia. I piazzamenti ed i tempi così determinati hanno precedenza sui rilevamenti dei Giudici di Arrivo e del cronometraggio manuale. Nel caso in cui si verificasse un arresto dell'Apparecchiatura Automatica, o risultasse evidente un'anomalia nel funzionamento, o che un concorrente non fosse riuscito ad attivare il dispositivo automatico, diverranno ufficiali i tempi rilevati dai cronometristi (NU 13.3). (NI 11.1.A, NI 11.1.B e NI 11.1.C)

NI 11.1.A CRONOMETRAGGIO AUTOMATICO - E' il cronometraggio effettuato con un apparecchio scrivente da tavolo in grado di rilevare i tempi al centesimo di secondo, ignorando ogni altra cifra dopo i centesimi, collegato al dispositivo di partenza del Giudice di Partenza. I tempi sono rilevati per mezzo di sensori (piastre) installati sulla parete terminale di ciascuna corsia, collegati all'apparecchio ed attivati dal nuotatore mediante pressione sugli stessi.

NI 11.1.B CRONOMETRAGGIO DI RISERVA - E' il cronometraggio semi-automatico che deve sempre essere effettuato quando si utilizza il Cronometraggio Automatico. E' costituito da un apparecchio scrivente da tavolo in grado di rilevare i tempi al centesimo di secondo, ignorando ogni altra cifra dopo i centesimi, collegato al dispositivo di partenza del Giudice di Partenza. I tempi sono rilevati dai cronometristi mediante pressione di un pulsante, posizionato in corrispondenza di ogni corsia e collegato all'apparecchiatura che effettua questo cronometraggio, quando il nuotatore tocca la parete terminale della corsia.

NI 11.1.C CRONOMETRAGGIO MANUALE - E' il cronometraggio effettuato con contasecondi o cronometri di tipo digitale o meccanici individuali, oppure con un apparecchio scrivente da tavolo collegato a pulsanti, uno per corsia. L'apparecchio deve essere in grado di rilevare il tempo al decimo o al centesimo di secondo, ignorando ogni altra cifra dopo i centesimi, e **non deve essere collegato in nessun modo al dispositivo di partenza del Giudice di Partenza**, ma azionato manualmente quando viene emesso il segnale di partenza. I tempi sono rilevati dai cronometristi mediante pressione di un pulsante, quando il concorrente tocca la parete terminale della corsia. In caso di cronometraggio manuale, tempi rilevati al centesimo di secondo devono essere arrotondati al decimo, operando un'approssimazione per difetto nel caso che le cifre dei centesimi di secondo siano comprese tra 1 e 4 e un'approssimazione per eccesso se le cifre dei centesimi di secondo sono comprese tra 5 e 9.

NU 11.2 Quando viene usata l'apparecchiatura automatica di rilevamento, i risultati devono essere registrati solo al centesimo di secondo. Se è disponibile un cronometraggio al millesimo di secondo, la terza cifra non deve essere registrata o utilizzata per determinare piazzamento e tempo. In caso di tempi uguali sarà assegnato lo stesso piazzamento a tutti i concorrenti che hanno registrato lo stesso tempo al centesimo di secondo. I tempi visualizzati sul tabellone dei risultati devono comparire solo fino al centesimo di secondo.

NU 11.3 Ogni apparecchiatura di cronometraggio che sia fatta partire e fermata da un intervento umano, deve essere considerata un cronometro manuale. I tempi rilevati a mano devono essere registrati al decimo di secondo.

SW 11.3.1 Se due (2) dei tre (3) cronometri registrano lo stesso tempo, questo sarà il tempo ufficiale.

SW 11.3.2 Se tutti e tre (3) i cronometri discordano, il tempo ufficiale sarà quello rilevato dal cronometro che registra il tempo intermedio.

SW 11.3.3 Quando funzionano solo due (2) cronometri su tre (3) il tempo ufficiale sarà la media dei tempi registrati.

NU 11.4 La squalifica di un concorrente deve essere registrata nei risultati ufficiali, ma non devono essere registrati e annunciati tempo e piazzamento.

NU 11.5 In caso di squalifica di una staffetta, devono essere registrati i tempi delle frazioni regolarmente completate prima di quella in cui la squalifica stessa si è verificata.

SW 11.6 *Devono essere registrati e pubblicati sui comunicati ufficiali, tutti i tempi parziali, ad ogni 50 e 100 metri, dei concorrenti che nuotano la prima frazione di staffetta.*

NU 12 PRIMATI

NU 12.1 Per i Primati Nazionali Assoluti in vasca di 50 metri, sono riconosciute le seguenti distanze e stili per entrambi i sessi (NI 12.1.A):

Stile Libero	50, 100, 200, 400, 800, e 1500 metri
Dorso	50, 100 e 200 metri
Rana	50, 100 e 200 metri
Farfalla	50, 100 e 200 metri
Misti individuali	200 e 400 metri
Staffette Stile Libero	4 x 100 e 4 x 200 metri
Staffetta Mista	4 x 100 metri

NI 12.1.A Sono anche riconosciuti Primati Nazionali, in vasca da 50 metri, per le Categorie Giovanili. Le distanze di gara, gli stili e le categorie, per gruppi di età, in cui tali primati sono riconosciuti, sono elencati nel Regolamento Organico e da ulteriori comunicati federali.

NU 12.2 Per i Primati Nazionali Assoluti in vasca di 25 metri, sono riconosciute le seguenti distanze e stili per entrambi i sessi:

Stile Libero	50, 100, 200, 400, 800, e 1500 metri
Dorso	50, 100 e 200 metri
Rana	50, 100 e 200 metri
Farfalla	50, 100 e 200 metri
Misti individuali	100, 200 e 400 metri
Staffette Stile Libero	4 x 50, 4 x 100 e 4 x 200 metri
Staffetta Mista	4 x 50 e 4 x 100 metri

NU 12.3 I componenti delle squadre di staffetta devono appartenere alla stessa Società o Nazionalità. (NI 12.3.A)

NI 12.3.A Per ogni gara a staffetta sono riconosciuti Primati distinti, rispettivamente per squadre Nazionali e di Società.

NU 12.4 Tutti i primati devono essere ottenuti con partenza simultanea in linea o in una prova individuale contro il tempo, tenuta in pubblico e annunciata pubblicamente almeno tre giorni prima della effettuazione del tentativo. Nel caso di un tentativo individuale contro il tempo, autorizzato dalla Federazione Italiana Nuoto in occasione di una manifestazione federale, non è necessario il preavviso di almeno tre giorni prima della effettuazione.

SW 12.5.1 *La lunghezza di ogni corsia della vasca deve essere certificata da un Ispettore o altro Ufficiale qualificato abilitato alla omologazione, o riconosciuto dall'Ente preposto.*

SW 12.5.2 *Quando sono in uso pontoni mobili, deve essere certificata l'omologazione della lunghezza di ciascuna*

corsia della vasca, subito dopo il termine della sessione di gare nel corso della quale il tempo è stato ottenuto.

NU 12.6 I Primati saranno omologati solo quando i tempi sono rilevati da un'apparecchiatura di cronometraggio automatico.

NU 12.7 I tempi che risultano uguali al centesimo di secondo saranno riconosciuti come primati alla pari e i nuotatori che hanno conseguito tali tempi uguali, saranno dichiarati "codetentori". Solo il tempo del vincitore di una competizione può essere presentato per l'omologazione a Primato. Nel caso di una gara in cui sia stato stabilito un primato in parità, ognuno dei concorrenti a pari merito sarà considerato vincitore.

NU 12.8 Per il primo frazionista di una staffetta può essere presentata richiesta di omologazione di un Primato. Nel caso in cui il primo nuotatore di una staffetta compia il suo percorso in un tempo record rispettando le norme che regolano la sua frazione, tale prestazione non può essere annullata da qualsiasi squalifica della propria squadra di staffetta, per infrazioni successive al compimento della sua frazione.

NU 12.9 In una competizione individuale può essere presentata, per un nuotatore, richiesta di omologazione di un Primato ad una distanza intermedia, se il tempo di tale distanza è registrato dall'apparecchiatura automatica di rilevamento. Per presentare la richiesta di omologazione di tale primato, è necessario che il nuotatore completi l'intera distanza prevista per la competizione. (NI 12.9.A, NC 12.9.A)

NI 12.9.A Nelle gare a dorso, un concorrente che intenda effettuare un tentativo di Primato su una distanza intermedia deve richiedere preventivamente al Giudice Arbitro, tramite il Responsabile di Società, il controllo della regolarità dell'arrivo alla distanza intermedia in relazione a quanto previsto alla norma NU 6.5.

NC 12.9.A Il Giudice Arbitro deve dichiarare, sul verbale della competizione e/o su apposito Bollettino Giudice di Stile, che l'arrivo alla distanza intermedia è stato effettuato in conformità a quanto previsto alla norma NU 6.5.

SW 12.10 *Le domande di omologazione per i Primati Mondiali devono essere presentate sugli appositi moduli ufficiali FINA dall'autorità responsabile del Comitato Organizzatore o gestore della Manifestazione, e firmate da un rappresentante autorizzato della Federazione Nazionale cui appartiene il nuotatore, attestando che tutte le norme sono state osservate, inclusa la certificazione del controllo antidoping (DC 6.2). Il modulo di domanda deve essere inviato al Segretario Generale della FINA entro 14 giorni dal conseguimento del primato.*

SW 12.11 *L'annuncio di una prestazione da Primato Mondiale deve essere trasmessa, in via provvisoria, per telegramma, telex o telefax, al Segretario Generale della FINA entro 7 giorni dal suo conseguimento.*

SW 12.12 *La Federazione nazionale del paese del nuotatore che ha conseguito un Primato Mondiale deve segnalare tale prestazione per lettera al Segretario Generale della FINA, per informazione ed attivazione, se necessario, per assicurarsi che la richiesta ufficiale di omologazione sia stata correttamente inoltrata dall'autorità competente.*

SW 12.13 *Al ricevimento della richiesta ufficiale di omologazione e a condizione che le informazioni in essa contenute siano esatte e corredate da un certificato di controllo antidoping con esito negativo, il Segretario Generale della FINA dichiarerà il nuovo Primato Mondiale, farà in modo che l'informazione sia resa pubblica e che la certificazione della avvenuta omologazione sia fornita agli interessati.*

SW 12.14 *Tutti i Primati Mondiali ottenuti durante i Giochi Olimpici, Campionati Mondiali e World Cup, sono approvati d'ufficio.*

SW 12.15 *Se la procedura prevista alla norma SW 12.10, non è stata seguita, la Federazione nazionale del nuotatore interessato può richiedere la omologazione di un Primato Mondiale per sopperire alla mancanza. Dopo i dovuti accertamenti, il Segretario Generale della FINA è autorizzato ad accogliere e omologare tale primato, se la richiesta è corretta.*

SW 12.16 *Quando la richiesta di omologazione di un Primato Mondiale è accolta dalla FINA, sarà inviato alla Federazione del paese cui il nuotatore appartiene un diploma, firmato dal Presidente e dal Segretario Generale della FINA, da consegnare al nuotatore stesso in riconoscimento della sua prestazione. Alle Federazioni le cui*

squadre di staffetta stabiliscono un Primato Mondiale sarà inviato un quinto diploma, destinato alla Federazione stessa.

NU 13 MODALITA' PROCEDURALI IN FUNZIONE DEI SISTEMI DI CRONOMETRAGGIO

NU 13.1 In tutte le competizioni nelle quali è utilizzata l'apparecchiatura automatica di rilevamento, i piazzamenti e i tempi così determinati e i cambi di staffetta controllati con tale apparecchiatura, hanno precedenza rispetto all'ordine di arrivo della Giuria, del cronometraggio di riserva (semi-automatico) e manuale, salvo quanto previsto alla norma NU 11.1 per i casi di irregolarità di funzionamento del cronometraggio automatico.

NU 13.2 Quando l'apparecchiatura automatica di rilevamento registra correttamente il piazzamento e/o il tempo di uno o tutti i concorrenti in una determinata competizione:

NU 13.2.1 Si registrano tutti i piazzamenti e i tempi disponibili dall'apparecchiatura automatica.

NU 13.2.2 Si registrano tutti i piazzamenti e i tempi forniti dagli Ufficiali di Gara e dal Cronometraggio di riserva e/o manuale.

NU 13.2.3 La classifica ufficiale sarà determinata come segue:

NU 13.2.3.1 Un concorrente che abbia piazzamento e tempo rilevati dall'apparecchiatura automatica, deve mantenere il proprio ordine relativo nei confronti di tutti gli altri concorrenti accreditati di piazzamenti e tempi rilevati dall'apparecchiatura automatica.

NU 13.2.3.2 Un concorrente privo del piazzamento fornito dall'apparecchiatura automatica, ma con il tempo rilevato dalla stessa, deve essere inserito nella graduatoria confrontando tale tempo con quelli rilevati dall'apparecchiatura automatica per gli altri concorrenti;

NU 13.2.3.3 Un concorrente privo sia di piazzamento sia di tempo rilevati dall'apparecchiatura automatica, deve essere inserito in graduatoria tenendo conto dell'ordine di arrivo della Giuria, e del tempo rilevato dall'apparecchiatura di riserva (semi-automatico) al centesimo di secondo. In mancanza di quest'ultimo, tenendo conto dell'ordine di arrivo della Giuria e del tempo rilevato dal cronometraggio manuale al decimo di secondo.

NU 13.3 Il tempo ufficiale sarà determinato come segue:

NU 13.3.1 Per ogni concorrente accreditato di tempo rilevato dall'apparecchiatura automatica, questo sarà il tempo ufficiale.

NU 13.3.2 Per ogni concorrente privo di tempo rilevato dall'apparecchiatura automatica, il tempo ufficiale, al centesimo di secondo, sarà quello registrato dall'apparecchiatura (semi-automatica) di riserva. (NI 13.3.2.A e NI 13.3.2.B)

NI 13.3.2.A Per ogni concorrente privo di tempo rilevato o dall'apparecchiatura automatica o da quella di riserva, il tempo ufficiale, al decimo di secondo, sarà quello rilevato dal cronometraggio manuale. (NI 13.3.2.B)

NI 13.3.2.B Per i concorrenti privi di tempo rilevato dall'apparecchiatura automatica, se i tempi forniti dall'apparecchiatura di riserva o dal cronometraggio manuale contraddicono la graduatoria dei piazzamenti e dei tempi ufficiali rilevati dall'apparecchiatura automatica, il piazzamento sarà quello stabilito dall'ordine di arrivo della Giuria e il tempo ufficiale quello automatico con il quale entra in contraddizione, differenziato di un centesimo in eccesso o in difetto in relazione al piazzamento stabilito.

NU 13.4 Per stabilire la classifica generale combinata di una gara e la classifica di una competizione, si procede come segue:

NU 13.4.1 L'ordine di classifica di tutti i concorrenti è stabilito confrontando i loro tempi ufficiali, rilevati con l'apparecchiatura automatica. (NI 13.4.1.A, NI 13.4.1.B e NI 13.4.1.C)

NI 13.4.1.A L'ordine di classifica di tutti i concorrenti di una competizione effettuata con cronometraggio manuale, è stabilito confrontando i loro tempi ufficiali con l'ordine di arrivo della Giuria. Se il tempo rilevato dai cronometristi per due o più concorrenti non concorda con l'ordine di arrivo della Giuria, i concorrenti saranno classificati secondo l'ordine di arrivo fissato dalla Giuria e il tempo loro attribuito sarà quello ottenuto calcolando la media dei tempi rilevati dai Cronometristi per i concorrenti in questione.

NI 13.4.1.B L'ordine di classifica di tutti i concorrenti di una gara disputata a serie, con cronometraggio sia automatico sia manuale, è stabilito confrontando i loro tempi ufficiali.

NI 13.4.1.C In una gara con cronometraggio manuale, nella quale sia disputata una sola serie la stessa deve essere equiparata ad una finale. In questo caso l'ordine di classifica sarà stabilito tenendo conto dell'ordine di arrivo della Giuria.

NU 13.4.2 Tutti i concorrenti accreditati di tempi uguali, rilevati dall'apparecchiatura automatica, devono avere la stessa posizione in classifica.

Indice

1. Categorie federali – Atleti	Pag . 2
2. Attività Federale	Pag . 3
a) Calendario Attività Agonistica	Pag . 3
Indicazioni stagione agonistica 2005-2006	Pag. 5-11
b) Norme di carattere generale	Pag . 12
Criteri di ammissione alle manifestazioni federali 2005-2006	Pag. 25
c) Tempi-limite e requisiti	Pag . 27
d) Regolamenti delle manifestazioni nazionali	Pag . 47
I Campionati Nazionali Assoluti Invernali	Pag . 47
II Coppa Caduti di Brema – Campionato invernale a squadre	Pag . 48
III Manifestazioni Regionali invernali	Pag . 51
IV Campionati Nazionali Giovanili Invernali	Pag . 52
V Campionati Italiani Assoluti Primavera	Pag . 55
VI Semifinali Coppa Olimpica	Pag . 58
VII Finale Coppa Olimpica -Trofeo Sette Colli	Pag . 60
VIII Campionati Nazionali a squadre Serie A-B-C	Pag . 63
IX Campionato Nazionale Esordienti A	Pag . 72
X Campionati Nazionali Giovanili Estivi	Pag . 74
XI Campionati Nazionali Assoluti Estivi	Pag . 80
e) Contributi alle Società per le manifestazioni federali	Pag . 84
f) Regolamenti dell'attività regionale	Pag . 87
- Campionati Regionali Assoluti e Camp.Reg. Estivi Categoria	Pag . 87
- Attività Esordienti	Pag . 90
3. Normativa Classifiche Nazionali dell'attività	Pag . 93
- Campionato Nazionale di Società	Pag . 93
- Gran Premio Nazionale Esordienti “A”	Pag . 96
- Trofeo del nuotatore	Pag . 98
4. Premi in denaro alla Società per l'attività Nazionale	Pag . 101
- Premi per le classifiche delle manifestazioni federali	Pag . 101
- Premi per le classifiche finali dell'attività	Pag . 101
5. Norme per l'approvazione di manifestazione extrafederale	Pag . 102

NUOTO - Calendario Stagione 2005-2006

CATEGORIE FEDERALI - ATLETI

Per la stagione 2005/2006 la ripartizione delle categorie del Settore Nuoto è definita dal seguente prospetto:

	MASCHI	FEMMINE
Esordienti B	10-11 anni	9-10 anni
Esordienti A	12-13 anni	11-12 anni
Ragazzi	14-15-16 anni	13-14 anni
Juniores	17-18 anni	15-16 anni
Cadetti	19-20 anni	17-18 anni
Seniores	21 anni ed oltre	19 anni ed oltre

Di conseguenza la suddivisione per anno di nascita è la seguente:

	MASCHI	FEMMINE
Esordienti B	1996-1995	1997-1996
Esordienti A	1994-1993	1995-1994
Ragazzi	1992-1991-1990	1993-1992
Juniores	1989-1988	1991-1990
Cadetti	1987-1986	1989-1988
Seniores	1985 e precedenti	1987 e precedenti

ATTIVITA' FEDERALE

A) CALENDARIO ATTIVITÀ AGONISTICA 2005/2006

DATA			MANIFESTAZIONE	LOCALITÀ
11/13	Nov.	2005	WORLD CUP 1 (v.25)	Durban (RSA)
12	Nov.	2005	GranPremio Italia 1 (v.25)	Viareggio
13	Nov.	2005	GranPremio Italia 2 (v.25)	Viareggio
14	Nov.	2005	GranPremio Italia 3 (v.25)	Genova
16	Nov.	2005	GranPremio Italia 4 (v.25)	Travagliato (Bs)
19/20	Nov.	2005	WORLD CUP 2 (v.25)	Sidney (AUS)
24/25	Nov.	2005	WORLD CUP 3 (v.25)	Daejon (KOR)
26/27	Nov.	2005	Campionato Assoluto Invernale (v.25)	Trieste
8/11	Dic.	2005	CAMPIONATI EUROPEI VASCA CORTA (v.25)	Trieste
10/11	Dic.	2005	3 NAZIONI m. 88-89/ f. 90-91 (v.25)	Palma de Maiorca (ESP)
Entro il 18	Dic.	2005	Fase regionale Coppa Caduti di Brema (v.25)	
17/18	Gen.	2006	WORLD CUP 4 (v.25)	Stoccolma
21/22	Gen.	2006	WORLD CUP 5 (v.25)	Berlino
25/26	Gen.	2006	WORLD CUP 6 (v.25)	Mosca
29	Gen.	2006	Finale Coppa Brema – Campionato inv. a squadre (v.25)	Verona
03/04	Feb.	2006	WORLD CUP 7 (v.25)	East Meadow (N.Y.)
10/12	Feb.	2006	WORLD CUP 8 (v.25)	Belo Horizonte
10/15	Mar.	2006	Campionati Nazionali Giovanili Invernali (v.25)	Imperia
25/26	Mar.	2006	5 NAZIONI m. 88-89/ f. 90-91 (v.50)	Hannover
25/29	Mar.	2006	Campionati Nazionali Assoluti Primavera (v.50)	Riccione
05/09	Apr.	2006	CAMPIONATI MONDIALI IN VASCA CORTA (v.25)	Shanghai
22/23	Apr.	2006	Trofeo del Doge (v.25)	Mestre
28/30	Apr.	2006	Coppa Latina (M. 86/seg. – F. 88/seg.) (v.50)	João Pessoa (BRA)
20/21	Mag.	2006	Semifinale Coppa Olimpica (v.50)	3 sedi
03/04	Giu.	2006	Finali Campionato a Squadre serie B e C (v.50)	Quattro sedi
07/08	Giu.	2006	MARE NOSTRUM 1 (v.50)	Canet (FRA)
10/11	Giu.	2006	MARE NOSTRUM 2 (v.50)	Barcellona (ESP)
09/11	Giu.	2006	TROFEO SETTE COLLI - Finale Coppa Olimpica (v.50)	Roma
12	Giu.	2006	Finale Campionato a squadre serie A (v.50)	Roma
23/25	Giu.	2006	COPPA COMEN m. 90 - 91/f. 92-93 (v.50)	Lisbona (POR)
24/25	Giu.	2006	Campionato Nazionale Esordienti a squadre (v.50)	Molveno
26/03	Giu/Lug	2006	Gymnaskadi (89) (v.50)	Atene/Salonico (GRE)
06/09	Lug.	2006	CAMPIONATI EUROPEI JUNIORES (v.50)	Palma di Maiorca (ESP)
19/22	Lug.	2006	Campionati Nazionali Giovanili Estivi Cat.Jun. e Cad. (v.50)	Roma
23/26	Lug.	2006	Campionati Nazionali Giovanili Estivi Cat. Ragazzi (v.50)	Roma
31/06	Lug.-Ago	2006	CAMPIONATI EUROPEI ASSOLUTI (v.50)	Budapest (HUN)
09/13	Ago.	2006	Campionati Nazionali Assoluti Estivi (v.50)	da stabilire
23/28	Ago.	2006	CAMPIONATI MONDIALI GIOVANILI (v.50)	Rio de Janeiro (BRA)
11	Nov.	2006	GranPremio Italia 1 (v.25)	da stabilire
12	Nov.	2006	GranPremio Italia 2 (v.25)	da stabilire
14	Nov.	2006	GranPremio Italia 3 (v.25)	da stabilire
15	Nov.	2006	GranPremio Italia 4 (v.25)	da stabilire
7/10	Dic.	2006	Campionati Europei vasca corta (v.25)	Helsinki
16/17	Dic.	2006	Campionati Italiani Invernali (v.25/50)	da stabilire

Attività regionale

18	Dic.	2005	Fase Regionale Coppa Brema
----	------	------	----------------------------

Scadenza tempi limite attività nazionale

data di scadenza			Manifestazione
16	Nov.	2005	Tempi per Campionato Italiano Assoluto Invernale
26	Feb.	2006	Tempi per Campionati Naz.li Giovanili Invernali
15	Mar.	2006	Tempi per Campionati Naz.li Assoluti Indoor
1	Mag.	2006	Tempi per Semifinale Coppa Olimpica
9	Lug.	2006	Tempi per Campionati Nazionali Giovanili Estivi
30	Lug.	2006	Tempi per Campionati Nazionali Assoluti Estivi

Scadenza iscrizioni attività internazionale

24	Mar.	2006	CAMPIONATI MONDIALI IN VASCA CORTA	(v.25)	Shanghai (CHN)
----	------	------	------------------------------------	--------	----------------

25	Giug.	2006	CAMPIONATI EUROPEI JUNIORES	(v.50)	Palma di Maiorca (ESP)
----	-------	------	-----------------------------	--------	------------------------

9	Ago.	2006	CAMPIONATI MONDIALI GIOVANILI	(v.50)	Rio de Janeiro (BRA)
---	------	------	-------------------------------	--------	----------------------

STAGIONE AGONISTICA 2005/2006

Nelle norme che seguono si anticipano alcune informazioni riguardanti i programmi delle principali manifestazioni nazionali della stagione agonistica 2005-2006.

Attività Nazionale

Campionato Italiano Assoluto Invernale (indoor 25 m.):

Il programma della manifestazione è stato modificato, al fine di riequilibrare la durata dei due turni di competizione di ciascuna delle due giornate di gara.

Campionati Italiani Assoluti Primavera 2006:

Il programma dei Campionati Assoluti Primavera è sviluppato in 5 giornate complete di gara e comprende le gare dell'attuale programma dei Campionati del Mondo. Si disputeranno in ogni gara, eccetto quelle disputate a serie, anche finali maschili e femminili al limite della categoria cadetti, nell'ambito delle iniziative intese ad aumentare le occasioni di competizione ad alto livello dei giovani più promettenti. Non saranno quindi disputate le finali B.

Campionati Italiani Assoluti Estivi 2006:

Il programma dei Campionati Assoluti Estivi è sviluppato in 4 giornate e mezza di gara e comprende le gare dell'attuale programma dei Campionati del Mondo. Saranno disputate le finali B a partire dalle distanze di gara superiori od uguali ai 200 metri, con esclusione delle gare a serie.

Iscrizione ai Campionati Italiani Assoluti Primavera (50 m) ed Estivi (50 m)

Sono confermate le tabelle-tempi che consentono l'iscrizione in gare "contigue" dello stesso stile. Oltre alle tabelle di tempi limite da conseguire nella corrente stagione sono in vigore tabelle (tabella P) con validità estesa ai risultati agonistici della stagione 2004-5 in vasca da 50m.

Programma Gare dei Campionati Italiani Giovanili Invernali ed Estivi

Le gare dei 50 dorso, rana, farfalla saranno disputate solo nelle categorie cadetti e juniores. Il programma è stato modificato rispetto all'ultima edizione quanto all'ordine delle sequenze gare

Campionati Italiani Giovanili Estivi

I campionati saranno divisi in due manifestazioni separate:

Campionati Italiani Estivi Juniores-Cadetti/e (quattro giornate)

Campionati Italiani Estivi Ragazzi/e (tre giornate e mezza)

che si disputeranno nelle date indicate in calendario, secondo il programma indicato nelle sezioni apposite.

Wild Card e Staffette

Per le wild card è previsto un deposito cauzionale al momento dell'iscrizione, che verrà restituito in caso di assenza motivata e comunicata prima dell'inizio delle manifestazioni; per le staffette viene indicato direttamente nelle tabelle il tempo massimo da conseguire nelle varie manifestazioni per non incorrere nella multa. Le due wild card a disposizione delle società in ciascuna manifestazione potranno essere utilizzate indifferentemente una per settore od entrambe nello stesso settore.

Campionato nazionale a squadre

La normativa del Campionato Nazionale a Squadre 2006 è la seguente:

Serie A: 8 squadre. Gare in programma: le distanze previste nei campionati del mondo a vasca grande, ad eccezione della staffetta 4x200 s.l. m/f. Limite di 4 gare per atleta, senza limitazione alla partecipazione alle staffette.

Serie B: 8 squadre. Gare in programma: le distanze previste nel campionato del mondo di vasca grande, ad eccezione degli 800 s.l. m, 1500 s.l. f e 4x200 s.l. m/f. Limite di 4 gare per atleta, senza limitazione alla partecipazione alle staffette.

Serie C: 24 squadre organizzate in tre gironi di otto squadre ciascuno. Gare in programma: tutte le gare del programma olimpico ad eccezione della staffetta 4x200 s.l. m/f. Limite di 4 gare per atleta, senza limitazione alla partecipazione alle staffette.

N.B. Sono in vigore limitazioni riguardanti il numero massimo di atleti in regime di prestito tra società civili e di atleti trasferiti per la stagione 2005/2006 da altra società che possono essere schierati nella manifestazione.

Finale di Coppa Olimpica e del Trofeo Sette Colli:

Le due manifestazioni saranno disputate nella stessa data, come indicato in calendario: il Sette Colli in due giornate (10/11 giugno) e la Finale di Coppa Olimpica in tre giornate (9/11 giugno). Classifiche di Coppa Olimpica: in base ai 3 migliori punteggi conseguiti nelle varie gare, come per le altre manifestazioni federali. Il Trofeo Sette Colli è stato dotato di un monte premi di 70.000,00 euro, parte assegnato in base alle migliori prestazioni e parte in base ai piazzamenti sul podio nelle singole gare.

Coppa Olimpica:

Sono stati modificati i tempi di ammissione alle semifinali della manifestazione.

Coppa Brema

Per le classifiche sarà utilizzata la tabella punti nazionale, che prevede un “minimo tecnico” nelle singole gare di 300 punti.

N.B. : sono in vigore limitazioni riguardanti il numero massimo di atleti, in regime di prestito tra società civili o trasferiti per la stagione 2005-2006 da altra società, che possono essere schierati nella manifestazione.

Partenze

In tutti i Campionati Nazionali Assoluti, individuali o a squadre, la partenza sarà unica

Incentivazioni settore mezzofondo piscina

Rimborsi

In occasione dei Campionati Nazionali Giovanili invernali, ad ogni atleta classificato nei primi tre posti di ciascun anno di nascita o nei primi otto di ciascuna categoria nelle gare dei 1500 stile libero maschili ed 800 stile libero femminili sarà riconosciuto un rimborso suppletivo pari ad euro 125,00.

In occasione dei Campionati Nazionali Giovanili estivi, ad ogni atleta classificato nei primi otto posti delle classifiche del 1° anno ragazzi o di ciascuna categoria nelle gare dei 1500 stile libero maschili ed 800 stile libero femminili sarà riconosciuto un rimborso suppletivo pari ad euro 125,00

In occasione dei Campionati Nazionali Assoluti Primavera ed estivi ad ogni atleta classificato nei primi otto posti nelle gare dei 1500 stile libero maschili ed 800 stile libero femminili sarà riconosciuto un rimborso suppletivo pari ad euro 125,00.

Borse di studio

Agli atleti partecipanti nelle gare degli 800 stile libero femminili e dei 1500 stile libero maschili ai Campionati Europei Juniores verrà, riconosciuta a partire dall'anno seguente, una borsa di studio pari ad euro 1000,00 se finalisti e ad euro 3.000,00 se medagliati.

Campionati Regionali :50 m dorso, rana, farfalla

In tutte le fasi dei Campionati Regionali di categoria, a partire da quelle di ammissione, le gare di 50 metri dorso, rana e farfalla sono riservate alle categorie Juniores, Cadetti e Seniores. Nei Campionati Regionali assoluti potranno essere iscritti in queste gare anche nuotatori e nuotatrici appartenenti alla categoria ragazzi, mediante Wild Card (deposito cauzionale di € 10,00, in aggiunta alla tassa di iscrizione). I nuotatori così iscritti dovranno conseguire nella gara tempi uguali o migliori di quelli della seguente tabella, valida per l'intero territorio nazionale.

Maschi		Gara	Femmine	
50 m	25 m		50 m	25 m
31.0	30.0	50 dorso	35.0	34.0
34.0	33.0	50 rana	38.5	37.5
28.5	28.0	50 farfalla	32.5	32.0

Autorizzazione manifestazioni extra-federali

È stata aggiunta la seguente norma: *l'approvazione delle manifestazioni extra-federali è soggetta alle modalità di trasmissione dei risultati, che deve avvenire per via elettronica, secondo tracciati stabiliti dal C.E.D. della F.I.N., ai fini della loro certificazione ed utilizzo nelle classifiche federali e della loro validità ai fini dell'iscrizione alle manifestazioni federali*

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE 2005-2006

Criteri di selezione (date, tempi-limite e/o altri requisiti per la convocazione) delle principali manifestazioni internazionali assolute e giovanili.

N.B. - Il conseguimento dei tempi-limite o dei piazzamenti richiesti comporta il diritto alla convocazione, che può essere però revocata in caso di comportamenti disciplinari sanzionabili e di assenza ingiustificata alle tappe di preparazione (competizioni, collegiali, controlli, etc.) previste dalla F.I.N. Restano inoltre possibili eventuali integrazioni delle rappresentative nazionali su proposta dei Commissari Tecnici, in base a valutazioni che tengano conto dell'andamento della situazione internazionale.

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE GIOVANILE

SENIOR - maschi 85 e precedenti, femmine 87 e precedenti

Eventuale partecipazione a meeting internazionali ed a prove europee del circuito di Coppa del Mondo, in base ai risultati dei Campionati Italiani invernali e primaverili.

SQUADRA CADETTI

Fasce internazionali: maschi 86 e seguenti, femmine 88 e seguenti

A) Eventuale partecipazione a meeting internazionali ed a prove europee del circuito di Coppa del Mondo, in base ai risultati dei Campionati Italiani invernali e primaverili.

B) Coppa Latina, **João Pessoa, BRA, 28/30 aprile 2006, 50 m**

Formula: un atleta per gara. Programma olimpico; numero massimo di atleti: 20.

Criterio di selezione: risultati dei Campionati Nazionali Assoluti Primaverili (marzo 2006). Poiché è stabilito un numero massimo di atleti per rappresentativa, verranno applicati criteri di valutazione in base al programma gare della manifestazione, alla qualità tecnica e all'elettismo dei nuotatori.

SQUADRA JUNIOR

Fasce internazionali: maschi 88/89, femmine 90/91

A) **ITALIA - GER - SPA, Palma de Maiorca, ESP, 10/11 dicembre 2005, 25 m.**

Formula: due atleti per gara; numero massimo di atleti: 26.

Criterio di selezione: risultati dei Campionati Nazionali Estivi Assoluti e di Categoria e delle manifestazioni internazionali in vasca grande del periodo luglio/agosto 2005. Poiché è stabilito un numero massimo di atleti per rappresentativa, verranno applicati criteri di valutazione, in base al programma gare, alla qualità tecnica e all'elettismo dei nuotatori.

B) EUROPEI JUNIORES – 6/9 luglio 2006, Palma de Maiorca, ESP, 50 m maschi 88/89, femmine 90/91

Criteri di selezione: Saranno convocati gli atleti che in occasione del Cinque Nazioni o degli Assoluti Primavera (marzo 2006) conseguiranno i tempi-limite della seguente tabella, con un limite massimo di due atleti per gara. Per le staffette si terrà in considerazione la somma dei tempi individuali. Eventuali integrazioni nelle gare con posti ancora liberi saranno effettuate in base ai risultati del Trofeo Sette Colli.

Gara	Femmine	Maschi
50 stile libero	26.60	23.22
100 stile libero	57.80	51.50
200 stile libero	2:04.20	1:52.26
400 stile libero	4:20.50	3:59.31
800 stile libero	8:55.10	-
1500 stile libero	-	15:42.61
50 dorso	30.40	26.60
100 dorso	1:04.50	58.00
200 dorso	2:17.90	2:04.70
50 rana	33.20	29.30
100 rana	1:12.27	1:03.76
200 rana	2:34.90	2:18.38
50 farfalla	28.20	25.05
100 farfalla	1:02.23	55.30
200 farfalla	2:17.00	2:03.51
200 misti	2:21.15	2:07.31
400 misti	4:56.00	4:28.68
4x100 stile libero	3:53.03	3:27.80
4x200 stile libero	8:23.00	7:35.00
4x100 mista	4:18.50	3:49.50

C) CAMPIONATI MONDIALI GIOVANILI – 23/28 agosto 2006, Rio de Janeiro, BRA, 50 m Riservato a maschi e femmine 89 e seguenti

Criteri di selezione: Saranno convocati gli atleti che in occasione dei Campionati Italiani Assoluti Primavera (marzo 2006), del Trofeo Sette Colli, dei Campionati Europei Juniores o dei Campionati Italiani Estivi di Categoria conseguiranno i tempi-limite della seguente tabella, con un limite massimo di due atleti per gara. Non sono previsti tempi limite per le staffette, la cui competitività sarà valutata dal C.T. e dal responsabile delle Nazionali Giovanili.

Gara	Femmine	Maschi
50 stile libero	25.70	23.32
100 stile libero	56.64	51.42
200 stile libero	2:02.20	1:52.00
400 stile libero	4:15.60	3:57.60
800 stile libero	8:44.65	8:12.00
1500 stile libero	16:52.50	15:33.00
50 dorso	29.80	26.70
100 dorso	1:03.49	57.50
200 dorso	2:15.89	2:03.00
50 rana	32.50	29.00
100 rana	1:10.78	1:02.90
200 rana	2:29.68	2:16.81
50 farfalla	27.31	25.10
100 farfalla	1:01.00	54.90
200 farfalla	2:14.30	2:02.50
200 misti	2:18.23	2:05.90
400 misti	4:50.25	4:26.50

D) GYMNASIADI, Atene (GRE), 28/30 giugno 2006, 50m

Riservato a maschi e femmine 89-90-91-92

Formula: due atleti per gara. Numero massimo di atleti: 24. Programma: Olimpico, con esclusione 800/1500 e staffetta 4x200 s.l.

Criterio di selezione: risultati dei Campionati Nazionali Assoluti Primavera (25-29 marzo 2006).

SQUADRA RAGAZZI

Fasce internazionali: Maschi 90/91; femmine 92/93

COPPA COMEN, Lisbona (POR), 23/25 giugno 2006, 50 m

Formula: due atleti per gara; numero massimo di atleti: 24.

Criterio di selezione: risultati dei Campionati Nazionali Giovanili Invernali (25-29 marzo 2006).

La formazione sarà individuata privilegiando, tra gli atleti dei due anni di nascita che avranno realizzato il miglior tempo nelle singole gare individuali, quelli dotati di maggiore eclettismo.

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE ASSOLUTA

CRITERI DI SELEZIONE

Campionati Europei in vasca corta 2005 – Trieste, ITA, 8-11 dicembre, 25 m

Squadra selezionata su proposta del Commissario Tecnico in base ai risultati delle manifestazioni nazionali ed internazionali del periodo Luglio – Settembre 2005 e dei risultati in vasca da 25 m conseguiti tra il 1° ottobre ed 27 novembre 2005.

Campionati del Mondo in vasca corta – Shanghai, CHN, 5-9 aprile, 25m

Gli atleti saranno selezionati per la manifestazione su proposta del C.T., in base alla competitività internazionale a livello individuale ed ai progetti tecnici in atto riguardanti le staffette.

CAMPIONATI EUROPEI – BUDAPEST, HUN, 31 luglio – 6 agosto 2006, 50 m

Tempi limite Europei Budapest

Gara	Femmine	Maschi
50 stile libero	25.32	22.25
100 stile libero	55.01	49.23
200 stile libero	1:59.41	1:48.06
400 stile libero	4:11.73	3:49.05
800 stile libero	8.35.73	-
1500 stile libero	-	15.10.33
50 dorso	29.17	25.71
100 dorso	1:02.08	55.18
200 dorso	2:12.57	1:59.03
50 rana	31.90	27.96
100 rana	1:09.12	1:01.28
200 rana	2:28.41	2:12.86
50 farfalla	26.90	23.99
100 farfalla	59.52	52.96
200 farfalla	2:09.89	1:57.60
200 misti	2:15.38	2:01.60
400 misti	4:44.87	4:16.16
staffette	in gara	in gara
4x100 stile libero	3:42.85	3:17.20
4x200 stile libero	8:05.00	7:17.50
4x100 mista	4:06.00	3:38.00

Criteri di partecipazione:

saranno selezionati per la manifestazione gli atleti medagliati durante i Campionati del Mondo di Montreal 2005; gli atleti autori durante i Campionati Italiani Assoluti primaverili (25-29 marzo 2006) di prestazioni uguali o migliori di quella della precedente tabella; le staffette con somma tempi al via migliori od eguali a quelle della tabella entro il 31/1 2006. Una eventuale integrazione della squadra sarà valutata dal Consiglio Federale dopo il Sette Colli, su proposta discrezionale del Commissario Tecnico.

Campionati Europei in vasca corta – Helsinki, FIN, Dicembre 2006, 25 m.

I criteri di selezione della squadra saranno ufficializzati nel corso della stagione 2005-06. Alla manifestazione potranno essere iscritti anche atleti del settore giovanile di particolare qualità.

ATTIVITA' FEDERALE

B) NORME DI CARATTERE GENERALE RELATIVE ALLE MANIFESTAZIONI FEDERALI

1. Le norme che seguono s'intendono **sempre valide**, salvo quando non sia diversamente previsto dagli specifici regolamenti delle singole manifestazioni.
2. Nella presente regolamentazione con il termine "manifestazione" si intende un complesso di eventi agonistici al quale sono ammesse una o più categorie di atleti. Tale insieme può articolarsi in più sezioni distinte, ciascuna comprendente gare e/o categorie di età diverse, da effettuarsi in successione nella stessa giornata o in date differenti, fino al completamento del programma previsto per ciascuna delle categorie partecipanti.

Le manifestazioni federali sono definite per **categoria** e/o **anno di nascita**, oppure sono dette **assolute**, quando non sussistono limitazioni o classifiche relative all'età dei partecipanti.

Da un punto di vista territoriale le manifestazioni federali hanno carattere **regionale, interregionale o nazionale**.

Alle fasi eliminatorie delle manifestazioni nazionali potranno essere invitati od ammessi atleti che il Settore Squadre Nazionali ritenga di interesse ai fini della composizione di rappresentative nazionali, indipendentemente dal possesso dei requisiti di ammissione alla manifestazione.

Tali atleti non potranno essere ammessi alle finali e non conseguiranno punteggio per le classifiche di Società.

Concorrenti.

- a) nelle manifestazioni nazionali ogni Società può iscrivere a qualsiasi gara individuale un numero illimitato di concorrenti, a condizione che abbiano tutti conseguito il tempo - limite prefissato o siano in possesso dei requisiti richiesti per l'iscrizione;
- b) ogni atleta, a meno di particolari disposizioni previste dai regolamenti delle singole manifestazioni ed indipendentemente dalle categorie di appartenenza, può essere iscritto ad un massimo di **SEI GARE** individuali nell'ambito di ciascuna manifestazione; la partecipazione alle staffette è libera.

Composizione e tempi limite delle staffette

- a) per la composizione delle staffette assolute non esistono limitazioni di categoria, salvo che gli atleti esordienti B non possono essere impiegati;
- b) per gare che comportino l'assegnazione di un **titolo di categoria nazionale o regionale** o per fasi di qualificazione delle stesse, le staffette delle categorie seniores, cadetti, juniores o ragazzi potranno essere completate con non più di **DUE ATLETI** appartenenti a categorie inferiori, con le seguenti limitazioni: 1) gli atleti esordienti A possono gareggiare solo nella categoria ragazzi; 2) gli atleti esordienti B non possono essere impiegati in alcuna categoria. Nelle gare assolute, ai fini del riconoscimento di un eventuale primato, vale come categoria della staffetta quella del suo componente più anziano, qualunque sia la composizione della staffetta;
- c) nel corso di una manifestazione, uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria (anche se in programma in giornata o turno diversi) né può essere sostituito con atleti che abbiano già partecipato, in qualsiasi turno, alla medesima gara a staffetta in un'altra squadra di qualsiasi categoria; fa eccezione il caso in cui le staffette, *nei Campionati Regionali Assoluti*, siano state ammesse in base ai tempi conseguiti nei Campionati Regionali di Categoria;
- d) per ogni gara a staffetta e in ciascuna categoria sono ammesse al massimo:
 - 1. **una squadra** per società per i Campionati Nazionali Assoluti Invernali ed i Campionati Nazionali Giovanili Invernali o Estivi.
 - 2. **due squadre** per società per i Campionati Nazionali Assoluti, Primavera ed Estivi.
 - 3. non esistono limitazioni al numero di staffette di una stessa Società ammesse, per ogni gara e in ciascuna categoria, alla fase eliminatoria e/o alle finali per i Campionati Regionali o Provinciali, Primavera ed Estivi, salvo se diversamente disposto, per particolari esigenze tecniche ed organizzative, dal Comitato Regionale competente.
- e) In caso di mancato raggiungimento dei tempi limite, verranno comminate multe, secondo i regolamenti specifici delle Manifestazioni.

Iscrizioni

1. per le iscrizioni a gare organizzate dai Comitati Regionali valgono le particolari disposizioni da questi impartite ;
2. per le gare di Campionato e le manifestazioni Nazionali organizzate dalla struttura centrale F.I.N. o da un suo organismo periferico, le Società dovranno inviare le iscrizioni, preferibilmente, sugli appositi moduli riepilogativi alla segreteria della FIN-Settore Nuoto o al Comitato Organizzatore della manifestazione, secondo quanto di volta in volta stabilito dai presenti regolamenti o da apposite circolari. In mancanza di moduli riepilogativi le Società sono tenute comunque ad inviare la lista completa delle iscrizioni per lettera, possibilmente su carta intestata della Società stessa. La compilazione *eventuale* dei cartellini-gara regolamentari sarà effettuata direttamente a cura della Segreteria della F.I.N. o del Comitato Regionale organizzatore a mezzo programma computerizzato, dopo l'elaborazione del programma-gara. Per quanto riguarda le indicazioni da riportare nelle iscrizioni le Società dovranno *tassativamente* attenersi a quanto segue:
3. indicare il numero di tessera del concorrente sui moduli riepilogativi e anche sui cartellini gara (quando richiesti dagli organizzatori); nelle staffette, al momento della presentazione nominativa della formazione sul campo di gara, va indicato il numero di tessera di tutti i frazionisti; **N.B.: indicare se l'atleta è in prestito o se è stato trasferito da altra società (specificandola) nella stagione agonistica 2005-2006.**
4. indicare, accanto alla denominazione della Società, il relativo numero di codice;
5. indicare sui moduli riepilogativi e anche sui cartellini gara (quando richiesti dagli organizzatori) il miglior tempo ufficiale ottenuto nel periodo utile per il conseguimento dei tempi-limite;
6. per le gare dei Campionati Nazionali Estivi (sia Assoluti che Giovanili) il tempo che deve essere indicato è il **migliore ufficialmente conseguito in vasca da 50 metri**, anche nel caso in cui il tempo limite sia stato ottenuto solo in vasca da 25 m; in questa eventualità è opportuno indicare sia il tempo in vasca da 50 m che quello in vasca *da 25 m*, poiché è quello che dà diritto alla partecipazione; nel caso l'atleta non sia accreditato di alcuna prestazione in vasca da 50m potrà essere indicato il solo tempo in vasca *da 25 m*, purché siano **chiaramente dichiarati** la lunghezza della vasca e la mancanza di un tempo ufficiale in vasca da 50 metri; l'eventuale compensazione prevista dall'apposita tabella (al solo fine della verifica della regolarità dell'iscrizione) sarà attribuita d'ufficio dalla Segreteria Federale o dal Comitato Regionale organizzatore;

7. accanto al tempo di iscrizione vanno indicate data e località (eventualmente in sigla) del conseguimento.
8. Nelle gare in cui gli atleti, pur essendo accreditati di un tempo annuale peggiore del tempo-limite, abbiano i requisiti per l'iscrizione, dovrà essere indicato **il miglior tempo ufficiale stagionale** e non un tempo stimato, o il tempo-limite, o l'indicazione "T.L.". In tutti i casi in cui non saranno rispettate le presenti disposizioni, la Segreteria della F.I.N. si riserva di considerare tali iscrizioni come **senza tempo**, relegando quindi i concorrenti nelle corsie laterali o nelle serie peggiori.
9. Wild Card: In tutti i Campionati Nazionali, sia Assoluti, sia Giovanili, escluso il Campionato Assoluto Invernale, dove non vi è possibilità di iscrizione con wild card, ogni Società disporrà di due "wild card" complessive per Campionato, utilizzabili a propria discrezione per due iscrizioni in un solo settore o per una in entrambi i settori maschile e femminile; il Campionato Giovanile è considerato unico anche se programmato in due sezioni distinte: pertanto in esso sono utilizzabili un massimo di due iscrizioni wild card. Per queste iscrizioni facoltative le Società saranno tenute a versare in anticipo, contestualmente alle tasse di iscrizione, una cauzione pari alla penalità che sarà applicata nel caso gli atleti non conseguano nella gara, durante i Campionati, un tempo compreso nella tolleranza dell'1% dal tempo limite.

N.B. : nel caso di assenza di un atleta da una o più gare di una manifestazione Federale nazionale, non comunicata per iscritto entro i limiti stabiliti dalla F.I.N. per le varie manifestazioni, saranno applicate per ciascuna assenza le sanzioni previste dalla normativa vigente (multa di € 15,00).

Composizione delle batterie e delle serie

- Per l'assegnazione alle batterie ed alle corsie nelle gare dei Campionati Nazionali Estivi, Assoluti o Giovanili, sarà stilata la graduatoria degli atleti iscritti a ciascuna gara considerando per primi, in ordine di tempo relativo dal migliore al peggiore, parametrando eventualmente i tempi ottenuti in vasca da 25m, rispetto a quelli ottenuti in vasca da 50m, secondo le relative tabelle tempi-limite.
- La composizione delle batterie eliminatorie nei Campionati Nazionali sarà effettuata raggruppando nelle ultime 3 batterie i concorrenti accreditati dei 24 migliori tempi ufficiali di iscrizione, secondo il sistema F.I.N.A. La norma non si applica nelle manifestazioni o nelle gare programmate "a serie";
- Nei Campionati Nazionali Assoluti Invernali e Primavera, nelle distanze di gara con svolgimento "a serie", il campione uscente, sulla distanza, dello specifico Campionato che si sta disputando e gli atleti convocati, in quella distanza di gara,

per la principale manifestazione internazionale dell'anno precedente in vasca da 50 m (Giochi Olimpici o Campionati Mondiali o Campionati Europei), saranno comunque assegnati alla 1^a serie, anche se privi nella stagione in corso di un qualsiasi tempo ufficiale utile all'iscrizione;

- nell'ambito della 1^a serie la F.I.N. riserva al responsabile delle Squadre Nazionali la facoltà di assegnare a propria discrezione le corsie agli atleti convocati per la "principale manifestazione" dell'anno precedente; il campione uscente invece, qualora non compreso tra i convocati alla suddetta manifestazione, sarà assegnato ad una corsia laterale in base alla precedenza dei tempi ufficiali effettivi.
- Si rammenta inoltre che per quanto riguarda la partecipazione di concorrenti non in regola con le norme sul conseguimento dei tempi limite, nei casi accertati di irregolarità o falso nelle iscrizioni, ferma restando la cancellazione dalla classifica della gara e la confisca degli eventuali contributi, le Società, i Dirigenti Sociali, i Tecnici Sociali e gli atleti coinvolti saranno deferiti al Giudice Unico della F.I.N. per i provvedimenti disciplinari del caso.

Le sanzioni previste sono:

- 1) eventuale sospensione del concorrente in posizione irregolare;
- 2) eventuale sospensione del dirigente e del tecnico sociale responsabili per dichiarazioni non veritiere;
- 3) eventuali multe alla Società.

Semifinali e Finali "B"

Le Semifinali e le Finali "B" di ciascuna gara, quando previste, saranno disputate soltanto nel caso che gli atleti che abbiano partecipato effettivamente alle batterie eliminatorie siano almeno 24 (ventiquattro); in caso contrario gli atleti con gli otto migliori tempi passeranno direttamente alla "Finale A".

L'assegnazione delle corsie ai concorrenti qualificati per le due semifinali avverrà secondo il concetto delle teste di serie, come segue:

Corsie	1	2	3	4	5	6	7	8
1° semifinale (t)	14°	10°	6°	2°	4°	8°	12°	16°
2° semifinale (t)	13°	9°	5°	1°	3°	7°	11°	15°

Finali: nelle gare in cui si disputano le semifinali accedono di diritto alla Finale i primi due classificati di ciascuna Semifinale più i successivi quattro migliori tempi; nelle gare in cui si disputano Finali A e B, accedono alla Finale A gli atleti con i migliori otto tempi delle batterie ed alla Finale B gli atleti con i successivi migliori otto tempi (9°-16°) delle batterie.

Conferme presenze, formazioni di staffetta, assenze, appelli, rinunce

- a) in tutte le manifestazioni federali nazionali o interregionali i rappresentanti delle Società aventi atleti/e iscritti/e alle gare degli 800m o 1500m stile libero sono tenuti a dare alla Segreteria Interna della manifestazione **la conferma di partecipazione (N.B.: pena l'esclusione dalla gara)** di tali iscritti/e o segnalare l'assenza, nei termini orari indicati nel programma della manifestazione o in appositi comunicati; in mancanza della specifica indicazione di tali orari le conferme o le assenze dovranno **comunque** essere segnalate **non meno di mezz'ora** prima dell'orario indicato per l'inizio della sezione in cui è prevista la prima serie, in ordine di svolgimento, sulla distanza di gara in questione; in casi particolari la F.I.N., previa tempestiva comunicazione alle Società partecipanti, potrà applicare la stessa procedura per altre distanze di gara;
- b) in mancanza di indicazioni specifiche diverse i termini orari per la riconsegna alla Segreteria Interna dei cartellini delle staffette con la composizione nominativa dei partecipanti sono fissati in un'ora prima del loro inizio; tali cartellini saranno di norma messi a disposizione dei rappresentanti di Società, per la compilazione a partire da 30 minuti prima dell'inizio di ogni turno di gara comprendente gare a staffetta; saranno in distribuzione solo i cartellini relativi alle staffette in programma in quel turno; accanto al nominativo di ciascuno dei componenti dovrà essere indicato il miglior tempo stagionale ufficialmente ottenuto dall'atleta stesso in gara individuale sulla distanza corrispondente alla frazione percorsa ed in vasca di lunghezza identica a quella in cui si svolge la gara a staffetta. Per le staffette di categoria è **tassativa l'indicazione dell'anno di nascita di ciascun componente**; i cartellini nei quali tali informazioni risultino mancanti o incomplete saranno respinti. L'assenza o la rinuncia di una squadra di staffetta va segnalata riconsegnando l'apposito cartellino o **sbarrato obliquamente** o con l'indicazione, ben visibile, **"N.P."**;
- c) per ogni assenza non tempestivamente comunicata alla Segreteria Interna, nelle gare individuali degli 800 e 1500 m stile libero o nelle staffette, sarà applicata a carico delle Società inadempienti una multa di 15 Euro.
- d) per quanto riguarda l'appello sul campo gara dei partecipanti ad ogni singola gara (batteria, serie, *semifinale* o finale), le Giurie dovranno tenere presente che, salvo nei casi preventivabili di cancellazione di serie relative agli 800 o 1500 m stile libero o di specifiche ulteriori segnalazioni attraverso appositi comunicati integrativi, l'anticipo sull'orario previsto dal programma della manifestazione non dovrà superare in ogni caso il limite dei 20 (venti) minuti.
- e) Nel compilare i cartellini delle staffette è fatto obbligo di indicare gli atleti provenienti da altra Società per prestito (P) o trasferimento (T), se relativo alla corrente stagione agonistica.

Nelle manifestazioni nazionali le eventuali rinunce alle semifinali e/o alle finali vanno ufficialmente comunicate alla Segreteria Interna *entro mezz'ora dal termine del turno di gara disputato*, perché la Segreteria stessa possa provvedere *tempestivamente* alle modifiche necessarie ed alle segnalazioni di competenza **alle due riserve**. Qualora la comunicazione della rinuncia venga effettuata dopo che il termine è trascorso, o la rinuncia stessa non venga resa nota prima dell'appello dei concorrenti alla finale in questione, la Segreteria Interna cercherà egualmente di provvedere, anche in presenza di tempi tecnici estremamente ridotti, alle incombenze necessarie per la sostituzione con la o le due riserve previste. **In questo caso al concorrente rinunciario sarà comunque tolto il punteggio di cui avrebbe usufruito sulla base delle specifiche norme più oltre indicate, e alla società sarà applicata una multa di 30 Euro.**

Rispetto delle sequenze gara

Le sequenze-gara previste per le manifestazioni federali incluse nei presenti regolamenti dovranno essere strettamente osservate. La F.I.N. riserva ai Responsabili federali per il Settore Nuoto, o ai funzionari della Segreteria Federale delegati, la facoltà di effettuare, in casi particolari, eventuali modifiche alle sequenze, agli orari di gara e/o all'ordine dello svolgimento di batterie e serie. In questo caso, l'entità delle modifiche sarà contenuta nei livelli minimi possibili, previa tempestiva emissione di appositi comunicati scritti per la notifica a tutti gli interessati.

Partenze

In conformità alla normativa internazionale e alle indicazioni dei Bureau L.E.N. e F.I.N.A., in tutte le manifestazioni federali è ammessa una sola partenza.

Attribuzione dei punteggi per le classifiche di Società

Nelle manifestazioni nazionali, salvo se diversamente disposto da regolamentazioni specifiche, le Classifiche di Società saranno compilate tenendo conto per ciascuna società **dei tre migliori punteggi conseguiti da ciascuno dei suoi atleti nelle gare individuali e di tutti i punteggi conseguiti dalle sue squadre nelle staffette.**

N.B.: sono in vigore norme relative ai punteggi individuali e di staffetta da assegnare ad atleti in regime di prestito tra società civili e di atleti trasferiti per la stagione 2005-2006 da altra società.

a) rinuncia di atleti semifinalisti e finalisti

Nelle gare con svolgimento a batterie, se un concorrente ammesso alla semi finale o alla finale rinuncia a parteciparvi, ne prenderà il posto il primo dei concorrenti non qualificati (in base alla graduatoria di tempi ottenuti nelle batterie eliminatorie); nel caso si tratti di ingresso in finale il concorrente che subentra acquisirà il diritto a guadagnare un punteggio corrispondente al proprio piazzamento in finale; similmente avverrà per il secondo miglior classificato tra i non qualificati, qualora si verifici una seconda rinuncia.

Quando i punteggi assegnati superano il numero dei concorrenti ammessi alla finale, ai concorrenti rinunciari saranno attribuiti i punteggi conseguiti, nei turni eliminatori, dai concorrenti che li sostituiscono in finale.

Non sarà tuttavia attribuito alcun punteggio a favore di eventuali atleti che non si presentino in finale senza aver preannunciato la propria assenza in tempo utile a predisporre la loro sostituzione con le riserve designate. In tal caso saranno attribuiti d'ufficio, agli atleti che seguono in graduatoria in base ai risultati dei turni eliminatori, i punteggi a scalare ottenuti ricomponendo la classifica combinata della gara senza tenere conto degli atleti non presentatisi, assegnando alla prima riserva non partecipante il punteggio equivalente al miglior piazzamento non usufruito in finale.

b) squalifica di atleti finalisti

Nelle gare con svolgimento a batterie sarà attribuito a tutti gli atleti eventualmente squalificati in finale il punteggio previsto per l'ultimo classificato della finale stessa. Tale norma non sarà applicata qualora la gara, causa il limitato numero di concorrenti partecipanti, si svolga a finale diretta senza la preventiva disputa di batterie eliminatorie. Le norme precedenti si applicano anche alle gare a staffetta disputate a batterie e finale.

c) parità di piazzamento

Nelle manifestazioni a carattere individuale e in quelle a squadre il pari merito è assegnato solo in caso di uguaglianza di tempo al centesimo di secondo, se il cronometraggio è automatico (piastre), o in caso di parità al decimo di secondo, se il cronometraggio è manuale e se i sono tempi relativi a batterie diverse. Se si verifica una simile evenienza, a tutti i concorrenti o alle staffette a pari merito va attribuita la media dei punteggi relativa ai posti in classifica occupati (somma dei punti divisa per il numero dei concorrenti a pari merito: ad esempio, in un Campionato Nazionale Assoluto due atleti che occupano alla pari il 9° posto dovranno dividere tra loro la somma dei punti assegnati al 9° e 10° classificati, rispettivamente 4 e 3 punti, pari ad una media di 3,5).

d) rinuncia delle squadre

Nelle manifestazioni a squadre, in caso di mancata partecipazione ai gironi di competenza di una o più squadre, i punteggi da attribuire alle Società per i piazzamenti ottenuti vanno scalati, per tutti i concorrenti, in relazione al numero di squadre assenti. Il punteggio da attribuire all'ultimo classificato in qualsiasi gara individuale o a staffetta deve in questo caso corrispondere comunque a quello minimo indicato dal regolamento quando il numero dei concorrenti presenti è quello massimo previsto e devono essere mantenuti costanti i distacchi progressivi in punteggio indicati dal regolamento tra un classificato ed il successivo.

Esempi:

1°: nelle finali del Campionato Nazionale a squadre, se assente una delle otto squadre, i punteggi da attribuire saranno:

- *gare individuali: 8,6,5,4,3,2,1 (anziché 9,7,6,5,4,3,2,1)*
- *gare a staffetta: 16,12,10,8,6,4,2 (anziché 18,14,12,10,8,6,4,2)*

2°: nelle finali del Campionato Nazionale a Squadre, se assenti due delle otto squadre, i punteggi da attribuire saranno:

- *gare individuali: 7,5,4,3,2,1 (anziché 9,7,6,5,4,3,2,1,1)*
- *gare a staffetta: 14,10,8,6,4,2 (anziché 18,14,12,10,8,6,4,2)*

Attività delle società militari o dei corpi dello stato equiparati

Le Società militari sono ammesse a partecipare al Campionato Nazionale a Squadre, ma non possono schierare in questa manifestazione atleti con tesseramento militare provvisorio, indipendentemente dalla richiesta di loro utilizzazione o meno, per la stessa manifestazione, da parte delle Società civili di provenienza.

Per quanto riguarda le classifiche di Società delle manifestazioni federali e del Campionato Nazionale di Società vengono stilate:

- una classifica unica per le Società civili e per le Società militari;
- una classifica delle sole Società civili, scorporando le Società Militari.

Gli eventuali premi in denaro abbinati alle classifiche di tali manifestazioni saranno assegnati alle Società militari secondo il piazzamento da esse ottenuto nella classifica unica e alle Società civili in base al piazzamento nella classifica scorporata dalle società militari.

Atleti con tesseramento militare provvisorio

- a) Per gli atleti con tesseramento provvisorio per una società militare o corpo dello stato equiparato dovrà essere abbinata alla denominazione della Società sportiva militare quella della Società civile di loro appartenenza.
- b) Con la sola eccezione dei Campionati Nazionali a Squadre (o nella fase regionale della Coppa Brema) ai fini dell'eventuale ammissione al Campionato a squadre Serie C gli atleti con tesseramento militare provvisorio sono tenuti a gareggiare con i colori della Società militare.
- c) si rammenta che secondo quanto previsto dall'art.4/6 delle Norme Organizzative Generali della F.I.N., i punteggi relativi alle gare individuali acquisiti dai suddetti atleti saranno accreditati sia alla Società militare per la quale risultano tesserati provvisoriamente, sia a quella civile di provenienza.
- d) Gli atleti con tesseramento militare provvisorio potranno partecipare al Campionato Nazionale a Squadre con le rispettive Società civili di provenienza; queste ultime per garantirsi l'utilizzazione, dovranno, con congruo anticipo, farne richiesta per iscritto alla Segreteria della F.I.N., che provvederà tramite apposita convocazione ad ottenere la necessaria autorizzazione all'organo militare competente.
- e) Poiché la fase regionale del Campionato Italiano Invernale a Squadre-Coppa Caduti di Brema vale anche per l'ammissione alla serie "C" del Campionato a Squadre di Nuoto, gli atleti con tesseramento militare provvisorio, se non utilizzati dalla Società militare, potranno prendere parte alla suddetta fase per la Società civile di provenienza, a condizione che la stessa non risulti inclusa tra quelle già ammesse di diritto al Campionato a Squadre Serie "A" o "B"

Atleti residenti in altre regioni

- a) *Partecipazione a gare regionali fuori sede*
I nuotatori tesserati per una qualsiasi società sportiva civile o militare, se da essa autorizzati a titolo definitivo o provvisorio, potranno prendere parte alle gare individuali in tutte le manifestazioni regionali o interregionali che valgano di qualificazione a successiva attività federale, anche se programmate presso un Comitato diverso da quello competente per la sede della propria abituale residenza

b) Partecipazione ai Campionati Regionali

Per quanto riguarda la fase finale dei Campionati Regionali saranno invece tenuti a gareggiare nell'ambito del Comitato Regionale di appartenenza della società civile o militare per la quale sono tesserati; tuttavia, nel caso di doppio tesseramento civile-militare:

- a) previa autorizzazione del gruppo sportivo militare l'atleta potrà partecipare ai Campionati Regionali presso il Comitato di appartenenza della società civile.
- b) in mancanza di tale autorizzazione, la società civile di provenienza potrà richiedere al proprio Comitato, ai fini della compilazione delle classifiche regionali per società e con modalità di attribuzione analoga a quanto previsto per gli atleti convocati in squadre nazionali, l'inserimento dei punteggi "virtuali" che l'atleta avrebbe conseguito nelle gare individuali per effetto dei risultati ottenuti nei Campionati Regionali disputati in altra sede con la società militare.

c) Partecipazione a manifestazioni extrafederali

Ai nuotatori tesserati per una società civile o militare, se da essa autorizzati, sarà consentito partecipare ad eventuali manifestazioni extrafederali a carattere regionale anche nell'ambito del Comitato competente per la sede della loro abituale residenza, senza che per questo gli organizzatori siano tenuti a versare tasse gara maggiorate o che per la richiesta di autorizzazione della manifestazione sia necessaria l'approvazione della F.I.N. Centrale.

Atleti convocati in squadre nazionali

Agli atleti che risultassero impossibilitati a prendere parte a manifestazioni federali (nazionali, interregionali o regionali) **diverse dalle finali dei Campionati a squadre**, sia perché convocati dalla F.I.N. in rappresentative nazionali assolute o giovanili, *sia per motivi legati alla programmazione federale*, dovranno essere assicurati, previa regolare iscrizione nei termini previsti per tali manifestazioni:

- 1. l'accesso ad eventuali turni successivi nelle gare individuali in cui risultano iscritti, accreditandoli dei tempi ottenuti nelle concomitanti manifestazioni internazionali o aggiungendoli in soprannumero quando non esiste tale possibilità;
- 2. l'assegnazione, sempre ed esclusivamente nelle suddette gare individuali, di punteggi virtuali in base ai tempi ottenuti nelle concomitanti competizioni internazionali, nel caso le manifestazioni in questione siano alla fase finale.

Per quanto riguarda il secondo punto i Comitati Regionali dovranno attribuire tali punteggi con le seguenti modalità:

- a) **formazione delle classifiche:** ogni atleta convocato in squadra o rappresentativa nazionale dovrà essere inserito, in ciascuna delle gare in cui è iscritto, in una **classifica virtuale** della gara, che sarà ottenuta immettendo nella classifica reale il piazzamento che l'atleta avrebbe ottenuto se avesse realizzato nella gara, in condizioni omologhe di lunghezza di vasca, una prestazione corrispondente al proprio miglior tempo stagionale sulla distanza (compreso l'eventuale tempo conseguito nella manifestazione concomitante); **qualora non esistessero prestazioni stagionali dell'atleta interessato in vasca da 50 metri, non potranno essere utilizzate**, per la stesura della classifica virtuale combinata di una gara disputata **in tale vasca**, prestazioni ottenute **in vasca da 25 metri; ci si potrà invece riferire alla migliore prestazione ufficiale ottenuta in vasca da 50 metri nell'anno precedente;**
- b) **attribuzione dei punteggi:** a tutti gli atleti **che avranno effettivamente partecipato** alla gara in questione dovranno essere assegnati comunque i punteggi conseguiti sul campo in base alla **classifica reale della gara;** a ciascun atleta convocato in nazionale sarà assegnato il punteggio corrispondente al piazzamento conseguito nella "**classifica virtuale**" della gara secondo quanto previsto al punto a); nel caso in cui in una stessa distanza di gara risultassero iscritti due o più concorrenti contemporaneamente convocati in nazionale, il punteggio loro attribuito sarà quello corrispondente al piazzamento nella "**classifica virtuale**" che ciascuno di loro otterrebbe **se fosse il solo atleta** da inserire in tale classifica;
- c) in gare a staffetta o in manifestazioni federali a squadre non è prevista alcuna integrazione di punteggio per l'assenza di atleti in seguito a convocazione federale.

N.B.: le prestazioni valide per l'assegnazione ad una "**classifica virtuale**" **non devono mai essere inserite** nei riepiloghi dei risultati effettivamente registrati sul campo in una specifica manifestazione, ma riportate eventualmente a parte.

N.B.: *la norma che dà diritto all'acquisizione dei punteggi, in quelle manifestazioni federali a cui determinati atleti non possono prendere parte per una convocazione concomitante, è estesa ai raduni collegiali delle squadre nazionali ed è valida anche per la fase Regionale del Campionato Invernale a Squadre (Coppa Caduti di Brema).*

Atleti di nazionalità non italiana

Gli atleti di nazionalità diversa dalla italiana potranno essere regolarmente tesserati e saranno ammessi a pieno titolo a tutte le manifestazioni qualificate come "internazionali" che si disputano sul territorio nazionale. Come stabilito dall'art. 11, comma 1, II del Regolamento Organico, essi sono invece esclusi:

a) da qualsiasi classifica o graduatoria ufficiale della F.I.N. e non potranno quindi apportare punteggio a favore delle Società di appartenenza per quanto riguarda l'attività federale

b) dalle gare e manifestazioni a squadre federali

c) dalle finali e dalle gare a staffetta nelle manifestazioni federali

Potranno quindi, con preventiva autorizzazione della F.I.N., partecipare fuori classifica e a titolo individuale alle fasi preliminari e di qualificazione di qualsiasi manifestazione, compresi i Campionati Nazionali, se in possesso dei tempi-limite o dei requisiti di partecipazione. Questi atleti restano comunque esclusi dall'eventuale passaggio a fasi successive, quando l'ammissione a queste ultime è regolamentata a numero chiuso.

Per quanto riguarda la partecipazione a manifestazioni extrafederali, la loro partecipazione sarà subordinata a quanto previsto dalle norme stabilite dagli organizzatori nei regolamenti di ogni singola manifestazione.

Cartellini-gara di staffetta

In fase di iscrizione preventiva le Società dovranno compilare la parte superiore del cartellino lasciando in bianco gli spazi riservati alla presentazione nominativa della formazione ed al tempo di iscrizione; nel caso nella stessa gara a staffetta siano iscritte più squadre della stessa Società, le stesse, dovranno essere contraddistinte da apposite lettere ("A", "B", "C", etc.) da trascrivere accanto al nominativo della Società stessa. Soltanto il giorno della gara, al momento della presentazione nominativa della staffetta, le Società dovranno indicare per ciascuno dei quattro componenti, elencati secondo l'ordine di partenza, numero di tessera, cognome, nome ed anno di nascita e, per la staffetta, il tempo di iscrizione o, nelle manifestazioni nazionali per le quali sono espressamente richiesti, i tempi individuali dei quattro frazionisti.

Si ribadisce che nelle gare assolute la categoria di una staffetta, indipendentemente dalle norme che regolano la composizione delle staffette nelle varie categorie, è individuata da quella del suo componente più anziano.

CRITERI DI AMMISSIONE ALLE MANIFESTAZIONI FEDERALI 2005 - 2006

Campionati Italiani Assoluti Primavera, 25/29 marzo 2006
Campionati Italiani Assoluti Estivi, 9/13 agosto 2006

Norme comuni ad entrambe le manifestazioni

Ammissione alle gare individuali

Per ciascun campionato sono stabilite tre distinte tabelle tempi-limite (P,A,B), con le seguenti specifiche:

- il conseguimento dei tempi della tabella del primo tipo (tab. P), riferita alla stagione precedente ed alla sola vasca da 50m, consente di partecipare alle singole gare in cui i tempi sono stati ottenuti, anche in mancanza di tempi utili nella stagione corrente;
- il conseguimento dei tempi della tabella del secondo tipo (tab. A) nelle distanze di gara superiori od uguali ai 200 metri consente di partecipare solo alle distanze in gara in cui il tempo-limite è stato effettivamente ottenuto; permette di partecipare alla distanza dei 50m e dei 100m di un dato stile se ottenuto sulla distanza dei 100m dello stesso stile;
- il conseguimento dei tempi delle tabelle del terzo tipo (tab. B) consente di partecipare ad una (sola) ulteriore distanza di gara dello stesso stile (oltre a quella di conseguimento), purché contigua a quella in cui il tempo è stato ottenuto;
esempi: l'ottenimento del tempo della B per i 200m stile libero consente l'iscrizione, a scelta o ai 100m stile libero o ai 400m stile libero, ma non ad entrambe le gare; l'ottenimento del tempo della tabella B per i 100m rana consente l'iscrizione, a scelta, o ai 50m rana o ai 200m rana ma non ad entrambe le gare; l'ottenimento del tempo della tabella B nei 200m dorso consente l'iscrizione alla gara dei 100m dorso ma non a quella dei 50m anche nel caso l'atleta abbia ottenuto, sui 100m, il tempo della tabella A;
- per quanto riguarda i tempi conseguiti in vasca da 50m, sono in vigore una sola tabella B ed una sola tabella A, valide per entrambi i Campionati.
- i tempi conseguiti sulle distanze di gara dei 50m non consentono di disputare gare diverse da quelle in cui è avvenuto il conseguimento.
- Per quanto riguarda i tempi conseguiti in vasca da 25m, sono in vigore due tabelle A e B distinte per i Campionati Primavera ed una per gli Estivi, che si applicano solo per i tempi conseguiti nella stagione corrente, secondo i medesimi principi stabiliti per la vasca da 50m.

Campionati Italiani Giovanili Invernali , Imperia 10/15 marzo 2006
Campionati Italiani di Categoria Estivi, Roma 19/22 luglio 2006 (sezione Juniores e Cadetti), Roma 23/26 luglio 2006 (sezione Ragazzi)

Norme comuni ad entrambe le manifestazioni

Ammissione alle gare individuali

Per ciascun campionato sono stabilite apposite tabelle tempi-limite per anno di nascita , in base alle quali:

- salvo per quanto specificato al comma successivo, il conseguimento di un qualsiasi tempo delle tabelle consente di partecipare solo alle distanze di gara in cui il tempo-limite è stato effettivamente ottenuto;
- il conseguimento dei tempi sulle distanze dei 100m (stile libero, dorso, rana, farfalla) consente di partecipare anche alla distanza di gara dei 50m nello stile corrispondente;
- i tempi, nei periodi previsti da ciascuna tabella, possono essere conseguiti in qualsiasi tipo di manifestazione e indipendentemente dal sistema di cronometraggio;
- eventuali concorrenti maschi nati nel 1993 o femmine nate nel 1994 (2° anno di tesseramento come Esordienti A) saranno ammessi a gareggiare nella classe di età o nella categoria superiore a condizione che abbiano ottenuto i tempi-limite previsti rispettivamente per le classi 1992 maschi e 1993 femmine.

Cauzione per le iscrizioni con la “wild card” e multe per le staffette fuori tempo massimo

In tutti i Campionati Nazionali, sia Assoluti, sia Giovanili, ogni Società disporrà di due “wild card” complessive per Campionato, utilizzabili a propria discrezione per due iscrizioni in un solo settore o per una in entrambi i settori maschile e femminile; il Campionato Giovanile è considerato unico anche se programmato in due sezioni distinte: pertanto in esso sono utilizzabili un massimo di due iscrizioni wild card. Per queste iscrizioni facoltative le Società saranno tenute a versare in anticipo, contestualmente alle tasse di iscrizione, una cauzione pari alla penalità che sarà applicata nel caso gli atleti non conseguano nella gara, durante i Campionati, un tempo compreso nella tolleranza dell'1% dal tempo limite. Conseguentemente per ogni iscrizione con la “wild card” le Società sono tenute a versare in anticipo la tassa di iscrizione di €. 4.00 ed una cauzione di €. 50,00. Se il concorrente otterrà in gara un tempo effettivo che rientri nella tolleranza dell'1% dal tempo-limite sarà restituito l'intero deposito cauzionale; in caso l'atleta non consegua un tempo entro la tolleranza o venga squalificato, l'intero ammontare della cauzione sarà trattenuto dalla Segreteria.

- Per l'iscrizione alle gare a staffetta non è richiesto il conseguimento preventivo di tempi-limite, tuttavia dovranno essere effettivamente conseguiti i tempi massimi indicati in tabella, senza tolleranza alcuna, in occasione della manifestazione stessa cui la staffetta partecipa; per ogni squadra a staffetta che gareggiando non rientri nei tempi massimi la Società di appartenenza sarà tassata di €. 50,00 o di €. 100,00, in rapporto ai tempi massimi indicati. Tale tassa dovrà essere versata immediatamente alla Segreteria Interna, pena l'esclusione di tutte le squadre di quella Società dalle successive gare a staffetta in programma nella manifestazione. Qualora la staffetta in difetto fosse l'ultima di una Società in gara in quella manifestazione, la Società stessa sarà comunque tenuta a versare la tassa prima del termine della manifestazione o prima dell'inizio della successiva manifestazione nazionale cui intenda prendere parte.

N.B. In caso di squalifica, si terrà conto del riferimento cronometrico ottenuto sia ai fini delle cauzioni per le wild card che delle multe per le staffette.

ATTIVITÀ FEDERALE - c) TEMPI-LIMITE E REQUISITI**CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO INVERNALE**

Trieste, 26/27 novembre 2005, 25m

Ammissione

Saranno ammessi a partecipare, salvo le limitazioni numeriche previste per gli 800 e i 1500 m, gli atleti che abbiano conseguito i tempi delle successive tabelle, nei seguenti periodi:

- vasca da 50 metri : 1 gennaio 2005 - 16 novembre 2005
- vasca da 25 metri : 1 ottobre 2004 - 16 novembre 2005

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di sei gare individuali più le due staffette.

Sezione maschile

Tempi limite Gare	vasca50	Vasca50	Vasca 25	vasca25
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	23.94	23.5	23.08	22.8
100 stile libero	52.32	52.1	50.61	50.4
200 stile libero	1:53.71	1:53.5	1:50.59	1:50.3
400 stile libero	4:02.06	4:01.8	3:53.30	3:53.1
1500 stile libero	15:56.08	15:55.8	15:27.82	15:27.6
50 dorso	27.67	27.2	26.33	26.1
100 dorso	59.39	59.1	56.59	56.3
200 dorso	2:08.22	2:08.0	2:02.03	2:01.8
50 rana	29.70	29.3	28.95	28.7
100 rana	1:05.76	1:05.5	1:02.96	1:02.7
200 rana	2:23.20	2:23.0	2:16.99	2:16.7
50 farfalla	25.55	25.1	25.17	24.9
100 farfalla	56.73	56.5	55.65	55.4
200 farfalla	2:05.95	2:05.7	2:01.85	2:01.6
100 misti	-	-	58.43	58.2
200 misti	2:09.89	2:09.6	2:04.48	2:04.2
400 misti	4:37.79	4:37.5	4:26.52	4:26.3

Sezione femminile

Tempi limite	vasca50	Vasca50	Vasca 25	vasca25
Gare	Tempi automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	27.18	26.7	26.50	26.3
100 stile libero	58.85	58.6	57.62	57.4
200 stile libero	2:07.33	2:07.1	2:04.48	2:04.2
400 stile libero	4:25.99	4:25.7	4:19.82	4:19.6
800 stile libero	9:04.80	9:04.6	8:52.94	8:52.7
50 dorso	31.09	30.6	30.00	29.8
100 dorso	1:06.63	1:06.4	1:04.23	1:04.0
200 dorso	2:23.03	2:22.8	2:17.34	2:17.1
50 rana				
100 rana	1:13.93	1:13.7	1:11.76	1:11.5
200 rana	2:39.87	2:39.6	2:35.24	2:35.0
50 farfalla	29.04	28.6	28.56	28.3
100 farfalla	1:04.48	1:04.2	1:03.15	1:02.9
200 farfalla	2:21.37	2:21.1	2:18.24	2:18.0
100 misti	-	-	1:06.26	1:06.0
200 misti	2:24.41	2:24.2	2:20.18	2:19.9
400 misti	5:05.04	5:04.8	4:56.34	4:56.1

Lo svolgimento di tutte le gare sarà a serie con classifiche a tempi; negli 800m e 1500m stile libero saranno disputate non più di due serie, per un massimo di 16 concorrenti.

Nelle staffette sono automaticamente ammesse, in ragione di una sola squadra di Società, le classificate ai primi 16 posti della precedente edizione dei Campionati Invernali (Treviso, 15/16 dicembre 2004), o ai primi 20 posti del Campionato Nazionale di Società 2005 (tenendo conto di una sola squadra per Società). Sarà fatto riferimento alle graduatorie della 4x100m stile libero per l'ammissione alla 4x50m stile libero ed alle graduatorie della 4x100m mista per l'ammissione alla 4x50m mista

Per ciascuna gara a staffetta si disputeranno non più di tre serie, con un massimo di 24 squadre effettivamente partecipanti. L'eventuale integrazione a 24 squadre, nelle gare a staffetta in cui il numero delle Società iscritte aventi diritto risultasse inferiore, sarà effettuata sulla base di una lista di attesa di attesa, comprendente le Società non automaticamente ammesse che abbiano presentato preventivamente richiesta di iscrizione, ordinate in una graduatoria di merito formulata secondo piazzamenti successivi nelle classifiche citate in precedenza.

Nella composizione delle serie delle staffette si seguirà l'ordine relativo stabilito dal miglior piazzamento ottenuto o al precedente Campionato Invernale o nella Graduatoria della corrispettiva staffetta 4x100m nel Campionato di Società 2005. Si terrà inoltre conto di un principio di omogeneità numerica (es. con solo 18 squadre presenti si effettueranno 3 serie di 6 squadre ciascuna).

Il conseguimento del tempo di ammissione nelle distanze di gara sui 100m consente l'iscrizione anche alla gara dei 50m dello stesso stile (stile libero compreso); mentre il conseguimento del tempo di ammissione nei 200m misti consente l'iscrizione anche alla gara dei 100m misti.

Per le gare dei 1500 stile libero maschili e 800 stile libero femminili il numero massimo di atleti ammessi a partecipare in ciascuna è di 16 (sedici).

I tempi indicati sono pertanto da considerare come quelli minimi per proporre la propria iscrizione. La partecipazione effettiva sarà stabilita mediante una graduatoria combinata dei tempi ufficiali di vasca da 25m e 50m, predisposta tenendo conto di differenziali di 16"0 per gli 800m femminili e di 33"0 per i 1500m maschili.

Assegnazione a serie e corsie

In mancanza di successive prestazioni utili, la distribuzione degli atleti nelle rispettive serie e corsie sarà regolata rapportando i tempi delle graduatorie in vasca da 50m e quelli in vasca da 25m, aggiungendo a questi ultimi i seguenti differenziali:

Tempi 25m	Uomini	Donne
50 stile libero	0"75	0"65
100 stile libero	1"70	1"55
200 stile libero	3"60	3"20
400 stile libero	8"50	7"50
800 stile libero	-	16"00
1500 stile libero	33"00	-
50 dorso	1"15	1"05
100 dorso	2"60	2"35
200 dorso	6"30	5"50
50 rana	0"90	0"70
100 rana	2"65	2"20
200 rana	6"50	5"20
50 farfalla	0"45	0"30
100 farfalla	1"15	1"10
200 farfalla	3"30	3"00
200 misti	4"85	3"95
400 misti	11"60	9"80

Inoltre nei 100m misti, tenuto conto della relativa disponibilità di prestazioni specifiche su tale distanza, si provvederà a parametrare i tempi rapportati in vasca da 25m sulla distanza dei 200m con un fattore corrispondente al 47% per i maschi, e al 47,5% per le femmine.

Classifiche di Società, contributi e premi

Saranno stilate una classifica di Società per il settore femminile ed una per il settore maschile. I relativi punteggi saranno attribuiti a scalare ai primi 12 atleti classificati in ciascuna distanza di gara individuale ed alle prime 8 staffette, nella seguente misura:

- gare individuali: 13,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
- staffette: 18,14,12,10,8,6,4,2

Si terrà conto, al massimo dei tre migliori punteggi individuali conseguiti da ciascun atleta.

In base a tali classifiche saranno erogati a favore delle Società premi in denaro, nella misura indicata dal presente libretto dei programmi e regolamenti dell'anno 2006. Saranno inoltre erogati alle Società contributi nelle entità previste dalle tabelle federali secondo le distanze chilometriche, per gli atleti classificati nei primi 8 posti (tab.A) o dal 9° al 12° posto (tab.B), in manifestazioni della durata di due giornate.

CAMPIONATI NAZIONALI GIOVANILI INVERNALI 10/15 marzo 2006

Tempi-limite individuali

- periodo di validità per il conseguimento dei tempi limite, in vasca da 25 metri:

1° ottobre 2005– 26 febbraio 2006

Nello stesso periodo saranno ritenuti validi per l'ammissione anche i tempi conseguiti in vasca da 50 metri o migliori dei limiti previsti per i Campionati Nazionali Giovanili Estivi.

Sezione maschile

		Cadetti	1988	1989	1990	1991	1992
50 st. libero	Cr. Piastre	0.24,06	0.24,36	0.24,57	0.24,92	0.25,45	0.26,53
	Cr. manuale	0.23,8	0.24,1	0.24,3	0.24,7	0.25,2	0.26,3
100 st. libero	Cr. Piastre	0.52,13	0.52,82	0.53,52	0.54,21	0.55,21	0.58,15
	Cr. Manuale	0.51,9	0.52,6	0.53,3	0.54,0	0.55,0	0.57,9
200 st. libero	Cr. Piastre	1.54,61	1.55,70	1.56,90	1.59,19	2.01,88	2.06,55
	Cr. Manuale	1.54,4	1.55,5	1.56,7	1.58,9	2.01,6	2.06,3
400 st. libero	Cr. Piastre	4.01,80	4.04,78	4.07,76	4.11,23	4.16,19	4.27,75
	Cr. Manuale	4.01,6	4.04,5	4.07,5	4.11,0	4.15,9	4.27,5
1500 st. libero	Cr. Piastre	16.02,50	16.12,42	16.24,33	16.38,22	16.52,10	17.28,25
	Cr. Manuale	16.02,3	16.12,2	16.24,1	16.38,0	16.51,9	17.28,0
50 dorso	Cr. Piastre	0.27,60	0.28,08	0.28,40	-	-	-
	Cr. Manuale	0.27,4	0.27,9	0.28,2	-	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	0.58,68	1.00,07	1.00,77	1.01,86	1.03,06	1.06,25
	Cr. Manuale	0.58,4	0.59,8	1.00,5	1.01,6	1.02,8	1.06,0
200 dorso	Cr. Piastre	2.07,42	2.09,21	2.11,00	2.12,88	2.15,66	2.21,65
	Cr. Manuale	2.07,2	2.09,0	2.10,7	2.12,6	2.15,4	2.21,4
50 rana	Cr. Piastre	0.30,00	0.30,48	0.30,87	-	-	-
	Cr. Manuale	0.29,8	0.30,3	0.30,7	-	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.05,62	1.06,71	1.07,61	1.08,70	1.10,09	1.13,45
	Cr. Manuale	1.05,4	1.06,5	1.07,4	1.08,4	1.09,8	1.13,2
200 rana	Cr. Piastre	2.23,59	2.25,58	2.27,86	2.30,04	2.33,51	2.41,05
	Cr. Manuale	2.23,3	2.25,3	2.27,6	2.29,8	2.33,3	2.40,8
50 farfalla	Cr. Piastre	0.26,07	0.26,42	0.26,77	-	-	-
	Cr. Manuale	0.25,8	0.26,2	0.26,5	-	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	0.57,59	0.58,18	0.59,17	1.00,27	1.02,06	1.04,75
	Cr. Manuale	0.57,3	0.57,9	0.58,9	0.59,7	1.01,5	1.04,5
200 farfalla	Cr. Piastre	2.08,22	2.10,20	2.11,69	2.13,48	2.17,15	2.24,25
	Cr. Manuale	2.08,0	2.10,0	2.11,4	2.13,2	2.16,9	2.24,0
200 misti	Cr. Piastre	2.09,21	2.10,70	2.12,29	2.13,87	2.16,85	2.23,35
	Cr. Manuale	2.09,0	2.10,5	2.12,0	2.13,6	2.16,6	2.23,1
400 misti	Cr. Piastre	4.36,52	4.39,00	4.42,97	4.46,44	4.51,90	5.05,25
	Cr. Manuale	4.36,3	4.38,8	4.42,7	4.46,2	04,51,7	5.05,0

Gare a staffetta, multe per superamento dei tempi massimi

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara saranno comminate multe alle squadre che ai campionati non rientreranno nei tempi massimi sotto indicati. Ai due tempi diversi previsti per ciascuna staffetta corrispondono rispettivamente una multa semplice di 50 Euro o una multa doppia di 100 Euro.

	Cadetti	Cadetti	Juniors	Juniors	Ragazzi	Ragazzi
Multa	semplice	doppia	semplice	doppia	semplice	doppia
4x100 st.libero	03.39,54	03.41,72	03.42,54	03.44,74	03.49,52	03.51,80
4x200 st.libero	08.06,99	08.11,81	08.12,98	08.17,86	08.23,95	08.28,94
4x100 mista	04.04,49	04.06,91	04.07,99	04.10,44	04.15,47	04.18,00

CAMPIONATI NAZIONALI GIOVANILI INVERNALI 10/15 marzo 2006

Sezione Femminile

		Cadette	1990	1991	1992	1993
50 st. libero	Cr. Piastre	0.27,50	0.27,85	0.28,03	0.28,40	0.29,18
	Cr. Manuale	0.27,2	0.27,6	0.27,8	0.28,1	0.28,9
100 st. libero	Cr. Piastre	0.59,29	1.00,09	1.00,55	1.01,44	1.03,15
	Cr. Manuale	0.59,0	0.59,8	1.00,2	1.01,1	1.02,9
200 st. libero	Cr. Piastre	2.08,18	2.10,07	2.11,46	2.12,95	2.16,45
	Cr. Manuale	2.07,9	2.09,8	2.11,2	2.12,7	2.16,2
400 st. libero	Cr. Piastre	4.28,63	4.31,61	4.34,10	4.38,07	4.46,45
	Cr. Manuale	4.28,4	4.31,4	4.33,8	4.37,8	4.46,2
800 st. libero	Cr. Piastre	9.08,29	9.14,23	9.19,88	9.28,32	9.45,75
	Cr. Manuale	9.08,0	9.14,0	9.19,6	9.28,1	9.45,5
50 dorso	Cr. Piastre	0.31,47	0.31,89	0.32,13	-	-
	Cr. Manuale	0.31,2	0.31,6	0.31,9	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	1.06,95	1.07,84	1.08,34	1.09,03	1.11,45
	Cr. Manuale	1.06,7	1.07,6	1.08,1	1.08,8	1.11,2
200 dorso	Cr. Piastre	2.23,39	2.25,37	2.26,17	2.27,36	2.32,95
	Cr. Manuale	2.23,1	2.25,1	2.25,9	2.27,1	2.32,7
50 rana	Cr. Piastre	0.34,65	0.35,25	0.35,55	-	-
	Cr. Manuale	0.34,4	0.35,0	0.35,3	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.15,40	1.16,79	1.17,48	1.18,58	1.21,05
	Cr. Manuale	1.15,1	1.16,5	1.17,2	1.18,3	1.20,8
200 rana	Cr. Piastre	2.43,07	2.45,75	2.47,04	2.49,23	2.53,05
	Cr. Manuale	2.42,8	2.45,5	2.46,8	2.49,0	2.52,8
50 farfalla	Cr. Piastre	0.29,98	0.30,40	0.30,63	-	-
	Cr. manuale	0.29,7	0.30,1	0.30,4	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	1.06,35	1.07,34	1.07,84	1.08,84	1.10,85
	Cr. Manuale	1.06,1	1.07,1	1.07,6	1.08,6	1.10,6
200 farfalla	Cr. Piastre	2.24,58	2.26,86	2.28,16	2.30,84	2.36,25
	Cr. Manuale	2.24,3	2.26,6	2.27,9	2.30,6	2.36,0
200 misti	Cr. Piastre	2.26,37	2.27,86	2.29,35	2.30,84	2.34,55
	Cr. Manuale	2.26,1	2.27,6	2.29,1	2.30,6	2.34,3
400 misti	Cr. Piastre	5.07,39	5.12,37	5.15,35	5.18,83	5.27,75
	Cr. Manuale	5.07,1	5.12,1	5.15,1	5.18,6	5.27,5

Gare a staffetta

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara saranno comminate multe alle squadre che ai campionati non rientreranno nei tempi massimi sotto indicati. Ai due tempi diversi previsti per ciascuna staffetta corrispondono rispettivamente una multa semplice di 50 Euro o una multa doppia di 100 Euro.

	Cadette	Cadette	Juniors	Juniors	Ragazze	Ragazze
	semplice	doppia	semplice	doppia	semplice	doppia
4x100 st.libero	04.08,98	04.11,44	04.12,95	04.15,45	04.18,42	04.20,98
4x200 st. libero	08.57,71	09.03,03	09.05,66	09.11,06	09.17,58	09.23,10
4x100 mista	04.36,81	04.39,54	04.39,79	04.42,56	04.47,24	04.50,08

Ulteriori requisiti per l'ammissione

Saranno inoltre ammessi, indipendentemente dal conseguimento di qualsiasi tempo, gli atleti che nella specifica gara cui intendono iscriversi siano in possesso dei seguenti requisiti:

- classificati entro il 3° posto nell'edizione 2005 della stessa manifestazione;
- convocati nel precedente anno agonistico per il Campionato Europeo Juniores o per un incontro internazionale giovanile, nelle distanze di gara cui abbiano effettivamente partecipato, a titolo individuale o in staffetta;
- appartenenti alle Regioni incluse nel "Progetto Sud", qualificati in base alle norme di ammissione previste per le specifiche manifestazioni loro riservate.

Tempi da conseguire in vasca da 50m

Valgono le tabelle in vigore per l'ammissione ai Campionati Nazionali Giovanili Estivi

CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI PRIMAVERILI ED ESTIVI
25/29 marzo – 9/13 agosto 2006

Tempi limite di ammissione

Tabella P
(anno agonistico Precedente)

I tempi ottenuti in vasca da 50m, nel periodo 01.10.2004-30.09.2005 danno diritto alla partecipazione ai Campionati Assoluti sia Primavera che Estivi, limitatamente alle gare in cui sono stati conseguiti, se migliori od uguali a quelli della successiva tabella P

TABELLA P	Sezione maschile		Sezione femminile	
	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 50
Gare	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	0.23,56	0.23,1	0.26,68	0.26,2
100 stile libero	0.51,61	0.51,4	0.58,12	0.57,9
200 stile libero	1.52,89	1.52,6	2.05,97	2.05,7
400 stile libero	3.59,03	3.58,8	4.23,60	4.23,4
800 stile libero	8.13,66	8.13,4	9.00,84	9.00,6
1500 stile libero	15.49,15	15.48,9	17.08,47	17.08,2
50 dorso	0.27,14	0.26,7	0.30,72	0.30,3
100 dorso	0.58,32	0.58,1	1.05,72	1.05,5
200 dorso	2.05,80	2.05,6	2.20,20	2.20,0
50 rana	0.29,47	0.29,2	0.33,37	0.32,8
100 rana	1.04,81	1.04,6	1.12,09	1.12,1
200 rana	2.20,30	2.20,1	2.37,15	2.36,9
50 farfalla	0.25,30	0.24,9	0.28,25	0.27,8
100 farfalla	0.55,88	0.55,6	1.03,05	1.02,8
200 farfalla	2.04,36	2.04,1	2.17,97	2.17,7
200 misti	2.08,26	2.08,0	2.21,63	2.21,4
400 misti	4.32,91	4.32,7	4.59,77	4.59,5

CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI PRIMAVERILI
25/29 marzo

periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite tabella A:
1° ottobre 2005 – 15 marzo 2006

TABELLA A	Assoluti Primavera		Assoluti Primavera	
	Vasca 25	Vasca 25	Vasca 50	Vasca 50
Gare	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	0.23,31	0.23,1	0.24,05	0.23,6
100 stile libero	0.51,23	0.51,0	0.52,75	0.52,5
200 stile libero	1.51,63	1.51,4	1.54,85	1.54,6
400 stile libero	3.55,85	3.55,6	4.03,67	4.03,4
800 stile libero	8.08,46	8.08,2	8.24,56	8.24,3
1500 stile libero	15.33,89	15.33,6	16.07,79	16.07,5
50 dorso	0.26,64	0.26,4	0.27,77	0.27,3
100 dorso	0.57,11	0.56,9	0.59,61	0.59,4
200 dorso	2.03,36	2.03,1	2.08,92	2.08,7
50 rana	0.29,03	0.28,8	0.29,95	0.29,5
100 rana	1.03,74	1.03,5	1.06,09	1.05,8
200 rana	2.18,81	2.18,6	2.24,26	2.24,0
50 farfalla	0.25,19	0.24,9	0.25,71	0.25,3
100 farfalla	0.55,81	0.55,6	0.56,98	0.56,7
200 farfalla	2.03,47	2.03,2	2.06,68	2.06,4
200 misti	2.06,03	2.05,8	2.10,47	2.10,2
400 misti	4.27,89	4.27,7	4.38,72	4.38,5

periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite tabella B:

1° ottobre 2005 – 15 marzo 2006

TABELLA B	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili
Gare	Vasca 25	Vasca 25	Vasca 50	Vasca 50
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
100 stile libero	0.49,90	0.49,7	0.51,70	0.51,5
200 stile libero	1.49,25	1.49,0	1.52,95	1.52,7
400 stile libero	3.50,71	3.50,5	3.59,74	3.59,5
800 stile libero	7.56,35	7.56,1	8.15,42	8.15,2
1500 stile libero	15.14,33	15.14,1	15.49,26	15.49,0
100 dorso	0.55,50	0.55,3	0.58,33	0.58,1
200 dorso	1.59,82	1.59,6	2.06,01	2.05,8
100 rana	1.02,10	1.01,9	1.04,82	1.04,6
200 rana	2.14,45	2.14,2	2.20,54	2.20,3
100 farfalla	0.54,71	0.54,5	0.56,04	0.55,8
200 farfalla	2.00,95	2.00,7	2.04,67	2.04,5
200 misti	2.03,57	2.03,3	2.08,41	2.08,2
400 misti	4.22,52	4.22,3	4.33,10	4.32,9

I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m migliori o uguali a quelli della Tabella A consentono la partecipazione esclusivamente alle distanze di gara in cui sono stati ottenuti.

I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m su distanze uguali o superiori ai 100m, migliori o uguali a quelli della Tabella B consentono la partecipazione oltre che alla distanza di gara in cui sono stati ottenuti anche ad una distanza contigua dello stesso stile, se conseguiti nel periodo 1° ottobre 2005 – 15 marzo 2006.

CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI PRIMAVERILI

25/29 marzo 2006

Sezione femminile

periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite di tabella A:

1° ottobre 2005 – 15 marzo 2006

TABELLA A	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili
Gare	Vasca 25	Vasca 25	Vasca 50	Vasca 50
Tempi	Automatici	Manuali	Automatici	Manuali
50 stile libero	0.26,63	0.26,5	0.27,23	0.26,8
100 stile libero	0.58,03	0.57,8	0.59,28	0.59,0
200 stile libero	2.05,17	2.04,9	2.07,83	2.07,6
400 stile libero	4.21,55	4.21,3	4.27,51	4.27,3
800 stile libero	8.56,31	8.56,1	9.09,52	9.09,3
1500 stile libero	17.04,66	17.044	17.29,44	17.29,2
50 dorso	0.30,16	0.29,9	0.31,26	0.30,8
100 dorso	1.04,64	1.04,4	1.06,88	1.06,6
200 dorso	2.18,73	2.18,5	2.23,39	2.23,1
50 rana	0.33,28	0.33,0	0.33,92	0.33,5
100 rana	1.12,37	1.12,1	1.14,31	1.14,1
200 rana	2.35,65	2.35,4	2.40,07	2.39,8
50 farfalla	0.28,65	0.28,4	0.29,06	0.28,6
100 farfalla	1.03,60	1.03,4	1.04,72	1.04,5
200 farfalla	2.18,4	2.18,2	2.21,48	2.21,2
200 misti	2.21,35	2.21,1	2.24,85	2.24,6
400 misti	4.57,59	4.57,3	5.05,82	5.05,6

periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite tabella B:

1° ottobre 2005 – 15 marzo 2006

TABELLA B	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili	Assoluti Primaverili
Gare	Vasca 25	Vasca 25	Vasca 50	Vasca 50
Tempi	Automatici	Manuali	Automatici	Manuali
100 stile libero	0.56,78	0.56,5	0.58,18	0.57,9
200 stile libero	2.02,93	2.02,7	2.06,11	2.05,9
400 stile libero	4.16,80	4.16,6	4.23,84	4.23,6
800 stile libero	8.45,44	8.45,2	9.00,92	9.00,7
1500 stile libero	16.43,76	16.43,5	17.12,08	17.11,8
100 dorso	1.03,19	1.02,9	1.05,75	1.05,5
200 dorso	2.15,14	2.14,9	2.20,53	2.20,3
100 rana	1.10,34	1.10,1	1.12,56	1.12,3
200 rana	2.32,20	2.31,8	2.37,16	2.36,9
100 farfalla	1.01,85	1.01,6	1.03,08	1.02,8
200 farfalla	2.15,00	2.14,8	2.18,41	2.18,2
200 misti	2.17,95	2.17,7	2.21,5	2.21,7
400 misti	4.51,00	4.50,8	5.00,14	4.59,9

In ciascuna delle distanze di gara saranno accettate le iscrizioni degli atleti che abbiano conseguito i tempi-limite previsti dalle tabelle. I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m migliori o uguali a quelli della Tabella A consentono la partecipazione esclusivamente alle distanze di gara in cui sono stati ottenuti.

I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m su distanze uguali o superiori ai 100m, migliori o uguali a quelli della Tabella B consentono la partecipazione oltre che alla distanza di gara in cui sono stati ottenuti anche ad una distanza contigua dello stesso stile

Gare a staffetta

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara sarà comminata una multa di 50 Euro a qualsiasi squadra che ai Campionati non riesca a rientrare nei seguenti tempi massimi previsti. Tale multa dovrà essere versata immediatamente alla Segreteria Intema, pena l'esclusione di tutte le formazioni di quella Società dalle staffette programmate nel prosieguo della manifestazione, o nella successiva manifestazione nazionale cui la Società prenderà parte.

gara	maschi	femmine
4x100 stile libero	3.41,12	4.11,29
4x200 stile libero	8.11,81	9.07,75
4x100 mista	4.06,21	4.41,75

CAMPIONATI NAZIONALI GIOVANILI ESTIVI
19/22 - 23/26 luglio 2006

Tempi-limite individuali: periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite,
in vasca da 50 metri:

Categoria Ragazzi : 1° ottobre 2005 – 9 luglio 2006

Categorie Juniores e Cadetti: 1° ottobre 2005 – 9 luglio 2006

Sezione maschile

		Cadetti	1988	1989	1990	1991	1992
50 st. libero	Cr. Piastre	0.24,60	0.24,88	0.25,06	0.25,29	0.25,65	0.26,58
	Cr. manuale	0.24,2	0.24,5	0.24,7	0.24,9	0.25,2	0.26,1
100 st. libero	Cr. Piastre	0.53,73	0.54,32	0.54,72	0.55,22	0.56,01	0.58,25
	Cr. Manuale	0.53,5	0.54,1	0.54,5	0.55,0	0.55,8	0.58,0
200 st. libero	Cr. Piastre	1.57,64	1.58,54	1.59,53	2.01,02	2.03,31	2.07,45
	Cr. Manuale	1.57,4	1.58,3	1.59,3	2.00,8	2.03,1	2.07,2
400 st. libero	Cr. Piastre	4.10,24	4.12,23	4.14,91	4.16,50	4.21,18	4.29,25
	Cr. Manuale	4.10,0	4.12,0	4.14,7	4.16,3	4.20,9	4.29,0
1500 st. libero	Cr. Piastre	16.34,26	16.42,21	16.52,15	17.02,09	17.12,03	17.41,25
	Cr. Manuale	16.34,0	16.42,0	16.51,9	17.01,8	17.11,8	17.41,0
50 dorso	Cr. Piastre	0.28,64	0.29,05	0.29,33	-	-	-
	Cr. Manuale	0.28,2	0.28,6	0.28,9	-	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	1.01,28	1.02,18	1.02,77	1.03,57	1.04,36	1.06,95
	Cr. Manuale	1.01,0	1.01,9	1.02,5	1.03,3	1.04,1	1.06,7
200 dorso	Cr. Piastre	2.13,45	2.14,94	2.16,23	2.17,42	2.19,81	2.23,75
	Cr. Manuale	2.13,2	2.14,7	2.16,0	2.17,2	2.19,6	2.23,5
50 rana	Cr. Piastre	0.30,80	0.31,26	0.31,62	-	-	-
	Cr. Manuale	0.30,3	0.30,8	0.31,2	-	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.08,24	1.09,23	1.10,03	1.10,62	1.12,02	1.14,05
	Cr. Manuale	1.08,0	1.09,0	1.09,8	1.10,4	1.11,8	1.13,8
200 rana	Cr. Piastre	2.30,34	2.32,03	2.33,62	2.35,02	2.38,10	2.42,75
	Cr. Manuale	2.30,1	2.31,8	2.33,4	2.34,8	2.37,8	2.42,5
50 farfalla	Cr. Piastre	0.26,52	0.26,83	0.27,15	-	-	-
	Cr. Manuale	0.26,0	0.26,3	0.26,7	-	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	0.58,70	0.59,39	1.00,09	1.00,68	1.02,08	1.04,45
	Cr. Manuale	0.58,4	0.59,1	0.59,8	1.00,4	1.01,8	1.04,2
200 farfalla	Cr. Piastre	2.11,26	2.12,95	2.14,14	2.15,43	2.18,22	2.23,55
	Cr. Manuale	2.11,0	2.12,7	2.13,9	2.15,2	2.18,0	2.23,3
200 misti	Cr. Piastre	2.13,94	2.15,14	2.16,23	2.17,22	2.19,71	2.24,75
	Cr. Manuale	2.13,7	2.14,9	2.16,0	2.17,0	2.19,5	2.24,5
400 misti	Cr. Piastre	4.46,82	4.48,71	4.51,99	4.54,28	4.58,35	5.07,75
	Cr. Manuale	4.46,6	4.48,5	4.51,7	4.54,0	4.58,1	5.07,5

Gare a staffetta: multe per il superamento dei tempi massimi

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara saranno comminate multe alle squadre che ai Campionati non rientreranno nei tempi massimi sotto indicati. Ai due tempi diversi previsti per ciascuna staffetta corrispondono rispettivamente una multa semplice di 50 Euro o una multa doppia di 100 Euro.

	Cadetti	Cadetti	Juniors	Juniors	Ragazzi	Ragazzi
Multa	semplice	doppia	Semplice	Doppia	Semplice	doppia
4x100 st. libero	03.45,62	03.47,85	03.47,61	03.49,86	03.52,57	03.54,88
4x200 st. libero	08.13,90	08.18,79	08.17,84	08.22,77	08.25,71	08.30,72
4x100 mista	04.12,95	04.15,45	04.15,43	04.17,96	04.20,91	04.23,48

Sezione femminile

		Cadette	1990	1991	1992	1993
50 st. libero	Cr. Piastre	0.27,88	0.28,20	0.28,34	0.28,57	0.29,18
	Cr. Manuale	0.27,4	0.27,7	0.27,9	0.28,1	0.28,7
100 st. libero	Cr. Piastre	1.00,49	1.01,18	1.01,48	1.01,98	1.03,25
	Cr. Manuale	1.00,2	1.00,9	1.01,2	1.01,7	1.03,0
200 st. libero	Cr. Piastre	2.10,66	2.12,15	2.13,25	2.14,44	2.16,85
	Cr. Manuale	2.10,4	2.11,9	2.13,0	2.14,2	2.16,6
400 st. libero	Cr. Piastre	4.33,40	4.36,09	4.37,87	4.40,56	4.47,05
	Cr. Manuale	4.33,2	4.35,8	4.37,6	4.40,3	4.46,8
800 st. libero	Cr. Piastre	9.20,87	9.25,84	9.28,82	9.34,79	9.46,75
	Cr. Manuale	9.20,6	9.25,6	9.28,6	9.34,5	9.46,5
50 dorso	Cr. Piastre	0.32,33	0.32,69	0.32,88	-	-
	Cr. Manuale	0.31,9	0.32,2	0.32,4	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	1.09,03	1.09,83	1.10,23	1.10,62	1.12,45
	Cr. manuale	1.08,8	1.09,6	1.10,0	1.10,4	1.12,2
200 dorso	Cr. Piastre	2.28,65	2.30,05	2.30,74	2.31,34	2.35,25
	Cr. Manuale	2.28,4	2.29,8	2.30,5	2.31,1	2.35,0
50 rana	Cr. Piastre	0.35,44	0.35,97	0.36,20	-	-
	Cr. Manuale	0.35,0	0.35,5	0.35,8	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.17,78	1.18,97	1.19,47	1.20,07	1.21,55
	Cr. Manuale	1.17,5	1.18,7	1.19,2	1.19,8	1.21,3
200 rana	Cr. Piastre	2.47,94	2.50,22	2.51,22	2.52,21	2.54,35
	Cr. Manuale	2.47,7	2.50,0	2.51,0	2.52,0	2.54,1
50 farfalla	Cr. Piastre	0.30,21	0.30,57	0.30,74	-	-
	Cr. Manuale	0.29,7	0.30,1	0.30,3	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	1.07,05	1.07,84	1.08,24	1.08,93	1.10,45
	Cr. Manuale	1.06,8	1.07,6	1.08,0	1.08,7	1.10,2
200 farfalla	Cr. Piastre	2.26,86	2.28,85	2.29,65	2.31,54	2.35,25
	Cr. Manuale	2.26,6	2.28,6	2.29,4	2.31,3	2.35,0
200 misti	Cr. Piastre	2.29,85	2.31,14	2.31,83	2.32,83	2.35,55
	Cr. Manuale	2.29,6	2.30,9	2.31,6	2.32,6	2.35,3
400 misti	Cr. Piastre	5.16,84	5.19,33	5.21,31	5.23,30	5.29,75
	Cr. Manuale	5.16,6	5.19,1	5.21,1	5.23,1	5.29,5

Gare a staffetta: multe per il superamento dei tempi massimi

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara saranno comminate multe alle squadre che ai campionati non rientrano nei tempi massimi sotto indicati.

Ai due tempi diversi previsti per ciascuna staffetta corrispondono rispettivamente una multa semplice di 50 Euro o una multa doppia di 100 Euro.

	Cadette	Cadette	Juniors	Juniors	Ragazze	Ragazze
multa	Semplice	Doppia	semplice	doppia	Semplice	Doppia
4x100 st. libero	04.14,94	04.17,46	04.18,42	04.20,97	04.21,40	04.23,99
4x200 st. libero	09.09,63	09.15,07	09.15,59	09.21,10	09.23,55	09.29,13
4x100 mista	04.44,26	04.47,07	04.46,75	04.49,58	04.52,21	04.55,10

Tempi da conseguire in vasca da 25 m
Sezione maschile

		Cadetti	1988	1989	1990	1991	1992
50 st. libero	Cr. Piastre	0.23,77	0.24,06	0.24,27	0.24,54	0.24,95	0.25,93
	Cr. manuale	0.23,6	0.23,9	0.24,1	0.24,3	0.24,8	0.25,7
100 st. libero	Cr. Piastre	0.51,84	0.52,47	0.52,93	0.53,51	0.54,40	0.56,75
	Cr. Manuale	0.51,6	0.52,2	0.52,7	0.53,3	0.54,2	0.56,5
200 st. libero	Cr. Piastre	1.53,57	1.54,56	1.55,65	1.57,34	1.59,83	2.04,25
	Cr. Manuale	1.53,3	1.54,3	1.55,4	1.57,1	1.59,6	2.04,0
400 st. libero	Cr. Piastre	4.00,70	4.02,89	4.05,77	4.07,86	4.13,02	4.21,65
	Cr. Manuale	4.00,5	4.02,6	4.05,5	4.07,6	4.12,8	4.21,4
1500 st. libero	Cr. Piastre	15.56,48	16.05,43	16.16,36	16.28,29	16.40,22	17.12,25
	Cr. Manuale	15.56,2	16.05,2	16.16,1	16.28,0	16.40,0	17.12,0
50 dorso	Cr. Piastre	0.27,30	0.27,74	0.28,07	-	-	-
	Cr. Manuale	0.27,0	0.27,5	0.27,8	-	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	0.58,30	0.59,29	0.59,99	1.00,88	1.01,88	1.04,75
	Cr. Manuale	0.58,1	0.59,0	0.59,7	1.00,6	1.01,6	1.04,5
200 dorso	Cr. Piastre	2.06,29	2.07,98	2.09,47	2.10,96	2.13,74	2.18,35
	Cr. Manuale	2.06,0	2.07,7	2.09,2	2.10,7	2.13,5	2.18,1
50 rana	Cr. Piastre	0.29,76	0.30,27	0.30,68	-	-	-
	Cr. Manuale	0.29,5	0.30,0	0.30,4	-	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.05,16	1.06,25	1.07,15	1.07,84	1.09,43	1.11,75
	Cr. Manuale	1.04,9	1.06,0	1.06,9	1.07,6	1.09,2	1.11,5
200 rana	Cr. Piastre	2.22,79	2.24,68	2.26,47	2.28,16	2.31,74	2.36,85
	Cr. Manuale	2.22,5	2.24,4	2.26,2	2.27,9	2.31,5	2.36,6
50 farfalla	Cr. Piastre	0.26,02	0.26,35	0.26,69	-	-	-
	Cr. Manuale	0.25,7	0.26,1	0.26,4	-	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	0.57,40	0.58,13	0.58,88	0.59,53	1.00,98	1.03,45
	Cr. Manuale	0.57,2	0.57,9	0.58,6	0.59,2	1.00,7	1.03,2
200 farfalla	Cr. Piastre	2.07,38	2.09,17	2.10,56	2.12,05	2.15,04	2.20,75
	Cr. Manuale	2.07,1	2.08,9	2.10,3	2.11,8	2.14,8	2.20,5
200 misti	Cr. Piastre	2.08,38	2.09,67	2.10,96	2.12,25	2.15,04	2.20,75
	Cr. Manuale	2.08,1	2.09,4	2.10,7	2.12,0	2.14,8	2.20,5
400 misti	Cr. Piastre	4.33,60	4.35,69	4.39,27	4.42,25	4.47,02	4.57,15
	Cr. Manuale	4.33,4	4.35,4	4.39,0	4.42,0	4.46,8	4.56,9

Sezione Femminile

		Cadette	1990	1991	1992	1993
50 st. libero	Cr. Piastre	0.27,13	0.27,47	0.27,64	0.27,91	0.28,58
	Cr. Manuale	0.26,8	0.27,2	0.27,4	0.27,6	0.28,3
100 st. libero	Cr. Piastre	0.59,18	0.59,49	0.59,92	1.00,51	1.01,81
	Cr. Manuale	0.58,9	0.59,2	0.59,6	1.00,2	1.01,6
200 st. libero	Cr. Piastre	2.07,08	2.08,67	2.09,97	2.11,36	2.13,55
	Cr. Manuale	2.06,8	2.08,4	2.09,7	2.11,1	2.13,3
400 st. libero	Cr. Piastre	4.24,95	4.27,93	4.30,12	4.33,30	4.40,55
	Cr. Manuale	4.24,7	4.27,7	4.29,9	4.33,1	4.40,3
800 st. libero	Cr. Piastre	9.02,88	9.08,64	9.12,42	9.19,38	9.32,75
	Cr. Manuale	9.02,6	9.08,4	9.12,2	9.19,1	9.32,5
50 dorso	Cr. Piastre	0.31,11	0.31,53	0.31,78	-	-
	Cr. Manuale	0.30,9	0.31,3	0.31,5	-	-
100 dorso	Cr. Piastre	1.06,35	1.07,24	1.07,77	1.08,34	1.10,35
	Cr. manuale	1.06,1	1.07,0	1.07,5	1.08,1	1.10,1
200 dorso	Cr. Piastre	2.22,49	2.24,08	2.25,08	2.26,07	2.30,25
	Cr. Manuale	2.22,2	2.23,8	2.24,8	2.25,8	2.30,0
50 rana	Cr. Piastre	0.34,68	0.35,25	0.35,52	-	-
	Cr. Manuale	0.34,4	0.35,0	0.35,3	-	-
100 rana	Cr. Piastre	1.15,30	1.16,59	1.17,18	1.17,88	1.19,55
	Cr. Manuale	1.15,0	1.16,3	1.16,9	1.17,6	1.19,3
200 rana	Cr. Piastre	2.41,97	2.44,56	2.45,85	2.47,14	2.49,55
	Cr. Manuale	2.41,7	2.44,3	2.45,6	2.46,9	2.49,3
50 farfalla	Cr. Piastre	0.29,88	0.30,26	0.30,47	-	-
	Cr. Manuale	0.29,6	0.30,0	0.30,2	-	-
100 farfalla	Cr. Piastre	1.05,85	1.06,69	1.07,15	1.07,94	1.09,45
	Cr. Manuale	1.05,6	1.06,4	1.06,9	1.07,7	1.09,2
200 farfalla	Cr. Piastre	2.23,39	2.25,57	2.26,57	2.28,65	2.32,55
	Cr. Manuale	2.23,1	2.25,3	2.26,3	2.28,4	2.32,3
200 misti	Cr. Piastre	2.25,37	2.26,86	2.27,86	2.29,05	2.32,05
	Cr. Manuale	2.25,1	2.26,6	2.27,6	2.28,8	2.31,8
400 misti	Cr. Piastre	5.05,61	5.08,49	5.11,07	5.13,66	5.21,25
	Cr. Manuale	5.05,4	5.08,2	5.10,8	5.13,4	5.21,0

Requisiti per l'ammissione

Saranno inoltre ammessi, indipendentemente dal conseguimento di qualsiasi tempo, gli atleti che nella specifica gara cui intendono iscriversi siano in possesso dei seguenti requisiti:

- classificati entro il 3° posto nell'edizione 2005 della stessa manifestazione;
- convocati nel precedente anno agonistico per il Campionato Europeo Juniores o per un incontro internazionale giovanile, nelle distanze di gara cui abbiano effettivamente partecipato, a titolo individuale o in staffetta;
- appartenenti alle Regioni incluse nel "Progetto Sud", qualificati in base alle norme di ammissione previste per le specifiche manifestazioni loro riservate.

CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI ESTIVI
9/13 agosto 2006

Sezione maschile

Periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite di tabella A:
1°ottobre 2005 – 30 luglio 2006

TABELLA A	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi
Gare	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 25	Vasca 25
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	0.24,05	0.23,6	0.23,21	0.23,0
100 stile libero	0.52,65	0.52,5	0.50,93	0.50,7
200 stile libero	1.54,85	1.54,6	1.50,99	1.50,7
400 stile libero	4.03,67	4.03,4	3.54,17	3.53,9
800 stile libero	8.24,56	8.24,3	8.04,73	8.04,5
1500stile libero	16.07,79	16.07,5	15.32,22	15.32,0
50 dorso	0.27,77	0.27,3	0.26,41	0.26,2
100 dorso	0.59,61	0.59,4	0.56,75	0.56,5
200 dorso	2.08,92	2.08,7	2.02,49	2.02,3
50 rana	0.29,95	0.29,5	0.28,86	0.28,6
100 rana	1.06,09	1.05,8	1.03,30	1.03,1
200 rana	2.24,26	2.24,0	2.17,73	2.17,5
50 farfalla	0.25,71	0.25,3	0.25,08	0.24,8
100 farfalla	0.56,98	0.56,7	0.55,58	0.55,3
200 farfalla	2.06,68	2.06,4	2.02,98	2.02,8
200 misti	2.10,47	2.10,2	2.05,17	2.05,0
400 misti	4.38,72	4.38,5	4.27,52	4.27,3

Periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite di tabella B:

1°ottobre 2005 – 30 luglio 2006

TABELLA B	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi
Gare	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 25	Vasca 25
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
100 stile libero	0.51,70	0.51,5	0.49,65	0.49,4
200 stile libero	1.52,95	1.52,7	1.48,59	1.48,3
400 stile libero	3.59,74	3.59,5	3.49,06	3.48,8
800 stile libero	8.15,42	8.15,2	7.52,66	7.52,4
1500 stile libero	15.49,26	15.49,0	15.07,66	15.07,4
100 dorso	0.58,33	0.58,1	0.54,91	0.54,7
200 dorso	2.06,01	2.05,8	1.58,69	1.58,4
100 rana	1.04,82	1.04,6	1.01,56	1.01,3
200 rana	2.20,54	2.20,3	2.13,24	2.13,0
100 farfalla	0.56,04	0.55,8	0.54,44	0.54,2
200 farfalla	2.04,67	2.04,5	2.00,24	2.00,0
200 misti	2.08,41	2.08,2	2.02,55	2.02,3
400 misti	4.33,10	4.32,9	4.20,48	4.20,2

Sezione femminile

Periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite di tabella A:

1°ottobre 2005 – 30 luglio 2006

TABELLA A	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi
Gare	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 25	Vasca 25
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
50 stile libero	0.27,23	0.26,8	0.26,52	0.26,3
100 stile libero	0.59,28	0.59,0	0.57,76	0.57,5
200 stile libero	2.07,83	2.07,6	2.04,61	2.04,4
400 stile libero	4.27,51	4.27,3	4.20,32	4.20,1
800 stile libero	9.09,52	9.09,3	8.53,67	8.53,4
1500 stile libero	17.29,44	17.29,2	16.59,69	16.59,4
50 dorso	0.31,26	0.30,8	0.29,93	0.29,7
100 dorso	1.06,88	1.06,6	1.04,19	1.03,9
200 dorso	2.23,39	2.23,1	2.17,73	2.17,5
50 rana	0.33,92	0.33,5	0.33,15	0.32,9
100 rana	1.14,31	1.14,1	1.11,98	1.11,7
200 rana	2.40,07	2.39,8	2.34,86	2.34,6
50 farfalla	0.29,06	0.28,6	0.28,57	0.28,3
100 farfalla	1.04,72	1.04,5	1.03,44	1.03,2
200 farfalla	2.21,48	2.21,2	2.17,90	2.17,7
200 misti	2.24,85	2.24,6	2.20,60	2.20,4
400 misti	5.05,82	5.05,6	4.55,96	4.55,7

Periodo di validità per il conseguimento dei tempi-limite di tabella B:

Per entrambe le vasche: 1°ottobre 2005 – 25 luglio 2006

Per la sola vasca da 50m anche 1°gennaio 2005 – 31 agosto 2005.

TABELLA B	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi	Assoluti Estivi
Gare	Vasca 50	Vasca 50	Vasca 25	Vasca 25
	Tempi Automatici	Tempi Manuali	Tempi Automatici	Tempi Manuali
100 stile libero	0.58,18	0.57,9	0.56,40	0.56,2
200 stile libero	2.06,11	2.05,9	2.02,29	2.02,0
400 stile libero	4.23,84	4.23,6	4.15,39	4.15,1
800 stile libero	9.00,92	9.00,7	8.43,18	8.42,9
1500 stile libero	17.12,08	17.11,8	16.38,09	16.37,8
100 dorso	1.05,75	1.05,5	1.02,68	1.02,4
200 dorso	2.20,53	2.20,3	2.14,07	2.13,8
100 rana	1.12,56	1.12,3	1.09,89	1.09,6
200 rana	2.37,16	2.36,9	2.31,21	2.31,0
100 farfalla	1.03,08	1.02,8	1.01,61	1.01,4
200 farfalla	2.18,41	2.189,2	2.14,31	2.14,1
200 misti	2.21,95	2.21,7	2.17,15	2.16,9
400 misti	5.00,14	4.59,9	4.49,13	4.48,9

I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m migliori o uguali a quelli della Tabella A consentono la partecipazione esclusivamente alle distanze di gara in cui sono stati ottenuti. I tempi conseguiti in vasca da 50m o da 25m su distanze uguali o superiori ai 100m, migliori o uguali a quelli della Tabella B consentono la partecipazione oltre che alla distanza di gara in cui sono stati ottenuti anche ad un'altra contigua dello stesso stile, se conseguiti nel periodo 1°ottobre 2005 – 30 luglio 2006;

Gare a staffetta: multa per il superamento del tempo massimo

Non è richiesto il conseguimento preventivo di un tempo-limite, ma in ciascuna distanza di gara sarà comminata una multa di 50 Euro a qualsiasi squadra che ai Campionati non riesca a rientrare nei seguenti tempi massimi previsti. Tale multa dovrà essere versata immediatamente alla Segreteria Intema, pena l'esclusione di tutte le formazioni di quella Società dalle staffette programmate nel prosieguo della manifestazione, o nella successiva manifestazione nazionale cui la Società prenderà parte.

Gara	Maschi	Femmine
4x100m stile libero	3.40,01	4.10,03
4x200 stile libero	8.09,35	9.05,01
4x100 mista	4.04,98	4.40,35

SEMIFINALE DI COPPA OLIMPICA
20/21 maggio 2006

Per l'ammissione alla Semifinale di Coppa Olimpica in programma il 20/21 maggio 2006, gli atleti dovranno aver ottenuto, nel periodo 1° ottobre 2005 - 1 maggio 2006, in ogni gara in cui le Società di appartenenza intendono iscriverli, i tempi-limite delle seguenti tabelle:

in vasca da 25m

Sezione	Maschile	Maschile	Femminile	Femminile
Gare	Automatico	Manuale	Automatico	Manuale
50 st. libero	0.23,86	0.23,6	0.27,27	0.27,1
100 st. libero	0.52,22	0.51,9	0.59,27	0.59,0
200 st. libero	1.54,38	1.54,1	2.07,57	2.07,4
400 st. libero	4.02,36	4.02,1	4.26,78	4.26,6
800 st. libero	-	-	9.06,41	9.06,2
1500 st. libero	15.59,17	15.58,9	-	-
50 dorso	0.27,55	0.27,3	0.31,19	0.30,9
100 dorso	0.58,96	0.58,7	1.06,76	1.06,6
200 dorso	2.07,50	2.07,3	2.23,27	2.23,0
50 rana	0.30,10	0.29,9	0.34,61	0.34,3
100 rana	1.05,98	1.05,8	1.15,03	1.14,8
200 rana	2.23,90	2.23,7	2.41,70	2.41,5
50 farfalla	0.26,05	0.25,8	0.29,70	0.29,5
100 farfalla	0.57,58	0.57,3	1.05,43	1.05,2
200 farfalla	2.07,84	2.07,6	2.23,75	2.23,5
200 misti	2.09,56	2.09,3	2.25,03	2.24,8
400 misti	4.36,10	4.35,9	5.06,29	5.06,1

In vasca da 50m

Sezione	Maschile	Maschile	Femminile	Femminile
Gare	Automatico	Manuale	Automatico	Manuale
50 st. libero	0.24,63	0.24,2	0.27,95	0.27,7
100 st. libero	0.53,95	0.53,7	1.00,78	1.00,5
200 st. libero	1.58,05	1.57,8	2.10,78	2.10,5
400 st. libero	4.11,04	4.10,8	4.33,99	4.33,7
800 st. libero	-	-	9.21,99	9.21,8
1500 st. libero	16.34,89	16.34,6	-	-
50 dorso	0.28,79	0.28,4	0.32,37	0.31,9
100 dorso	1.01,67	1.01,4	1.09,28	1.09,1
200 dorso	2.13,97	2.13,7	2.29,00	2.28,8
50 rana	0.31,07	0.30,6	0.35,36	0.34,9
100 rana	1.08,71	1.08,5	1.17,29	1.17,0
200 rana	2.30,20	2.29,9	2.46,81	2.46,6
50 farfalla	0.26,60	0.26,2	0.30,08	0.29,7
100 farfalla	0.58,81	0.58,6	1.06,61	1.06,4
200 farfalla	2.11,32	2.11,0	2.27,01	2.26,8
200 misti	2.14,65	2.14,4	2.29,16	2.29,0
400 misti	4.47,38	4.47,2	5.16,06	5.15,8

Non esistono restrizioni in ordine al tipo di manifestazioni in cui i tempi-limite possono essere ottenuti.

Nelle gare dei 50m stile libero, dorso, rana e farfalla sono ammessi, alla fase semifinale, anche gli atleti in possesso dei tempi e dei requisiti per partecipare alla gara dei 100m dello stesso stile corrispondente.

ATTIVITÀ FEDERALE

D) REGOLAMENTI DELLE MANIFESTAZIONI NAZIONALI

Nota: per quanto non specificatamente indicato nei regolamenti delle manifestazioni qui di seguito esposti si rimanda alle norme di carattere generale ed alle norme sui tempi-limite riportate alle pagine precedenti.

I. Campionato Nazionale Assoluto Invernale – Trieste 26/27 novembre 2005, 25m Programma gare

1° GIORNO – 26 NOVEMBRE MATTINO		2° GIORNO – 27 NOVEMBRE MATTINO	
400 st. libero	masch.	400 st. libero	femm.
50 dorso	femm.	50 dorso	masch.
50 farfalla	masch.	50 farfalla	femm.
200 st. libero	femm.	200 st. libero	masch.
50 rana	masch.	50 rana	femm.
100 rana	femm.	100 rana	masch.
400 misti	masch.	400 misti	femm.
100 farfalla	femm.	100 farfalla	masch.
4x50 st. libero	masch.	4x50 st. libero	femm.
4x50 mista	femm.	4x50 mista	masch.
1° GIORNO – 26 NOVEMBRE POMERIGGIO		2° GIORNO – 27 NOVEMBRE POMERIGGIO	
200 farfalla	masch.	200 farfalla	femm.
200 dorso	femm.	200 dorso	masch.
200 rana	masch.	200 rana	femm.
50 st. libero	femm.	50 st. libero	masch.
100 dorso	masch.	100 dorso	femm.
800 st. libero	femm.	1500 st. libero	masch.
100 misti	masch.	100 misti	femm.
200 misti	femm.	200 misti	masch.
100 st. libero	masch.	100 st. libero	femm.

N.B.: potranno essere inseriti nella sequenza gare intervalli utili per nuotate di riscaldamento, anche in relazione alle esigenze televisive.

Campionato Invernale a Squadre – Coppa Caduti di Brema
29 gennaio 2006

Le società iscritte prenderanno parte ad una fase regionale di qualificazione con classifiche a punteggio tabellare.

Saranno ammesse alla finale Nazionale le prime 8 squadre di ciascuno dei due settori (maschile e femminile) in base alla classifica della fase regionale. La fase regionale della Coppa Caduti di Brema sarà inoltre valida per l'ammissione alle Finali Serie "C" di tutte quelle Società che, in base ai risultati del Campionato a Squadre 2005, non siano già qualificate per la Serie "A", "B" o "C" (vedere apposito regolamento della manifestazione alle pagine successive). In questa fase, agli atleti impegnati in una qualsiasi fase della programmazione Federale, vanno riconosciuti i punteggi virtuali secondo le norme già indicate in precedenza.

Il calendario della manifestazione è il seguente:

- fase regionale: entro il 18 dicembre 2005 (vasca da 25 m)
- finale: 29 gennaio 2006 (in vasca da 25 m, 8 corsie)

Per partecipare le Società interessate dovranno presentare regolare iscrizione al Comitato Regionale competente del territorio, nei modi e nei termini da questo fissati.

Con la sola eccezione delle Società militari, ogni Società potrà iscrivere una sola squadra in ciascun settore; è possibile presentare iscrizioni per un solo settore.

Alle Società militari, al fine di consentire loro la possibilità di accedere al Campionato Nazionale a squadre, è consentito presentare sia la squadra femminile che una seconda squadra maschile, a condizione che quest'ultima sia formata esclusivamente da nuotatori appartenenti alle rispettive sezioni giovanili o da atleti tesserati per la Società militare a vincolo definitivo. La seconda squadra maschile non potrà comunque accedere alla Finale nazionale.

La fase regionale dovrà svolgersi in un solo turno di gare, secondo il seguente programma, comprendente una interruzione di 30 minuti fra le gare femminili degli 800 m stile libero e dei 100 m farfalla:

1.	100 m	Farfalla	Masch.	14.	100 m	Farfalla	Femm.
2.	50 m	Farfalla	Femm.	15.	50 m	Farfalla	Masch.
3.	100 m	Rana	Masch.	16.	100 m	Rana	Femm.
4.	50 m	Rana	Femm.	17.	50 m	Rana	Masch.
5.	100 m	St. libero	Masch.	18.	100 m	St. libero	Femm.
6.	50 m	St. libero	Femm.	19.	50 m	St. libero	Masch.
7.	100 m	Dorso	Masch.	20.	100 m	Dorso	Femm.
8.	50 m	Dorso	Femm.	21.	50 m	Dorso	Masch.
9.	400 m	St. libero	Masch.	22.	400 m	St. libero	Femm.
10.	200 m	Misti	Femm.	23.	200 m	Misti	Masch.
11.	4x50 m	St. libero	Masch.	24.	4x50 m	St. libero	Femm.
12.	4x50 m	Mista	Femm.	25.	4x50 m	Mista	Masch.
13.	800 m	St. libero	Femm.	26.	1500 m	St. libero	Maschi

Non potranno essere ammesse a partecipare squadre la cui formazione non copra almeno i 3/4 delle gare in programma. La norma vale sia per il settore maschile che per il femminile.

- **Nome che limitano la partecipazione di atleti in regime di prestito tra società civili o di atleti trasferiti nell'anno agonistico 2005-2006.** In tutte le fasi della manifestazione il numero massimo complessivo tra atleti trasferiti da altra società civile per l'anno agonistico 2005/2006 e atleti in regime di prestito tra società civili che una società può schierare è di 4 tra i quali comunque non più di 2 in prestito.
- Qualora il numero delle squadre iscritte non consentisse lo svolgimento della manifestazione in sede unica, i Comitati potranno organizzare due o più concentramenti, facendo in modo che le squadre migliori siano a confronto diretto.
- Le iscrizioni dovranno indicare i nominativi dei concorrenti per ciascuna gara individuale.
- Il nominativo di un concorrente iscritto alle gare individuali potrà essere cambiato prima del termine della gara che precede quella interessata; quando le iscrizioni siano state presentate il giorno stesso della competizione sarà consentita a ciascuna squadra la modifica dei nominativi, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", fino ad un massimo di **due presenze-gara** individuali per ciascun settore; quando le iscrizioni siano state presentate preventivamente al Comitato Regionale con uno o più giorni di anticipo sulla data di svolgimento della manifestazione saranno consentite modifiche di nominativi senza limitazioni fino ad **1 ora** prima dell'inizio della manifestazione, termine dopo il quale le modifiche consentite, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", saranno ricondotte ad un massimo di **due presenze-gara** individuali per ciascun settore.
- I nominativi dei componenti le staffette della prima metà del programma (gare n. 11 e 12) dovranno essere consegnati al tavolo della Giuria prima del termine della gara dei 400 m stile libero maschile; quelle della seconda metà del programma (gare n. 24 e 25) prima del termine della gara dei 400 m stile libero femminile.
- Ogni Società può iscrivere un solo concorrente per ogni gara individuale ed una sola squadra per ogni gara a staffetta; ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di tre gare individuali più le staffette.
- Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie Seniores, Cadetti, Juniores, Ragazzi o Esordienti A, in numero massimo di 12 per ciascun settore (maschile o femminile).
- Le corsie ruoteranno in senso crescente dopo ogni coppia di gare. L'assegnazione delle corsie per la prima coppia di gare avverrà mediante sorteggio, da effettuarsi a cura del Comitato regionale, previa comunicazione di data ed orario alle Società iscritte, per consentire loro di presenziare al sorteggio stesso.
- A cura dei Comitati, saranno elaborate due classifiche regionali separate, una per il settore maschile ed una per il settore femminile, in base alle tabelle di punteggio F.I.N. in vigore, attribuendo a ciascuna Società la somma dei punteggi tabellari conseguiti dai propri atleti e dalle proprie staffette.

Il punteggio tabellare minimo da conseguire in ciascuna gara è fissato in 300 punti; a tutte le prestazioni corrispondenti a punteggi inferiori a questo limite saranno attribuiti zero punti.

Le classifiche regionali dovranno essere trasmesse immediatamente alla Segreteria della F.I.N., a cura della quale saranno successivamente stilate:

- 1) le classifiche generali nazionali separate per settoni, ai fini della qualificazione alla Finale della Coppa Caduti di Brema;
- 2) una classifica generale complessiva, ottenuta sommando i punteggi tabellari dei due settoni, per l'ammissione alle Finali Serie C del Campionato Nazionale a Squadre (in tale classifica non saranno incluse le Società già ammesse di diritto alle Finali di Serie A,B e C del Campionato 2006)

Finale

Saranno ammesse alla finale le Società piazzate ai primi 8 posti delle classifiche nazionali a punteggio tabellare di ciascun settore, con esclusione delle seconde squadre militari eventualmente incluse in tale numero.

Il programma di gara è lo stesso della fase regionale, ma, anziché svolgersi in un unico turno con intervallo di 30' fra le due metà del programma, sarà effettuato in due turni, uno al mattino (gare n. 1-13) ed uno al pomeriggio (gare n. 14-26).

Le Società dovranno presentare la formazione delle squadre al Giudice Arbitro della manifestazione **non meno di una ora prima dell'inizio della prima gara** (si intende l'intera composizione della squadra per le gare individuali, comprese quelle in programma nel pomeriggio); i nominativi dovranno essere presentati sia con apposito riepilogo scritto che sui normali cartellini-gara.

Ricevute le iscrizioni il Giudice Arbitro dovrà provvedere immediatamente al sorteggio delle corsie per la prima gara. Saranno effettuati due sorteggi distinti, uno per il settore maschile, uno per il settore femminile. Dopo il sorteggio iniziale le corsie ruoteranno in ordine crescente ad ogni gara, separatamente per ciascun settore; il Giudice Arbitro consegnerà immediatamente tutta la documentazione alla segreteria perché questa possa tempestivamente provvedere alla conseguente composizione nominativa delle varie gare.

Per l'eventuale sostituzione di atleti si applicano le stesse norme stabilite per le fasi eliminatorie.

Le classifiche, distinte per settore, saranno stilate sulla base dei piazzamenti con il seguente punteggio, identico sia per le gare individuali che per le staffette:

9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Eventuali casi di parità nella classifica generale di ciascun settore saranno risolti a favore della Società meglio classificata nella relativa staffetta 4x50 m stile libero.

Per tutto il resto valgono le stesse disposizioni emanate per la fase regionale.

Contributi

Per la sola fase finale sarà erogato, a favore di ogni squadra proveniente da fuori sede, un contributo che sarà calcolato moltiplicando per il fattore fisso 10 (dieci) l'importo previsto dalle tabelle federali, secondo la distanza chilometrica, per manifestazioni di una giornata di gara (indipendentemente dalla effettiva composizione numerica di ciascuna squadra).

Premi

Sono previsti per la sola fase finale. Saranno premiate con coppa le prime tre Società classificate in ciascun settore. Saranno inoltre erogati i seguenti premi in denaro, per settore:

E.	415	alla Società	1°	Classificata
E.	330	“	2°	“
E.	290	“	3°	“
E.	250	“	4°	“
E.	210	“	5°	“
E.	165	“	6°	“
E.	125	“	7°	“
E.	85	“	8°	“

III. Manifestazioni Regionali invernali di ammissione ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali ed alle Semifinali di Coppa Olimpica

I Comitati Regionali, per il conseguimento dei tempi-limite di ammissione ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali del 10/15 marzo ed alle Semifinali di Coppa Olimpica del 20/21 maggio, dovranno organizzare entro il 26 febbraio 2006, un minimo di tre manifestazioni valide per i Campionati Regionali con programma-gare individuali completo, comprendenti o meno la fase finale, che potrà essere disputata anche successivamente.

È anche a discrezione dei Comitati Regionali stabilire gli eventuali criteri di limitazione (numerica o secondo tempi-limite prefissati) per l'accesso alle stesse. Si conferma inoltre ai Comitati la facoltà di suddividere il programma-gare nei modi più consoni alle proprie esigenze regionali, con la possibilità di ripartire i concorrenti in diversi concentramenti, e di fissare il limite massimo di gare cui ogni atleta può essere ammesso. Si ritiene comunque opportuno suggerire, come indicazione di carattere generale, di prevedere che la suddivisione e l'articolazione dei programmi-gara di attività regionale precisamente volta alla qualificazione a successive manifestazioni federali siano tali da richiamare, per quanto possibile, il numero di sezioni (giomate o mezze giomate), le sequenze-gara ed i limiti numerici di partecipazione propri di tali manifestazioni.

I Comitati potranno organizzare una quarta manifestazione regionale di ammissione alla Coppa Olimpica, entro il 1° maggio 2006.

Per tutte le manifestazioni dell'attività regionale, ma in particolare per quelle poste in calendario in prossimità o in concomitanza con le scadenze dei tempi-limite per l'attività nazionale, è opportuno che i Comitati provvedano con la massima sollecitudine possibile alla redazione dei risultati ed alla trasmissione urgente degli stessi alla Segreteria della F.I.N.

IV. Campionati Nazionali Giovanili Invernali - Imperia 10/15 marzo 2005 25m

Sezione femminile: 10/11/12 marzo 2006

Sezione maschile: 13/14/15 marzo 2006

Ammissione

Saranno ammessi alle gare individuali i nati negli anni:

- 1986-87/ 88/ 89/ 90/91/92 *per la sezione maschile*

- 1988-89/90/ 91/92/93 *per la sezione femminile*

che in ciascuna distanza di gara abbiano uguagliato o migliorato i tempi-limite delle apposite tabelle, nei termini e secondo le modalità previste dalle norme relative, o che siano in possesso degli ulteriori requisiti previsti dalla stesse.

Concorrenti

Ragazzi e Juniores gareggeranno per anno di nascita nelle gare individuali e per categoria nelle staffette. I Cadetti gareggeranno per categoria anche nelle gare individuali. Eventuali concorrenti maschi nati nel 1993 o femmine nate nel 1994 saranno ammessi a gareggiare rispettivamente con le classi 1992 e 1993, a condizione che abbiano conseguito il tempo-limite per le classi suddette.

Iscrizioni

Dovranno essere inviate alla F.I.N. entro e non oltre la data del 28 febbraio 2006, utilizzando fogli separati rispettivamente per le iscrizioni maschili e per quelle femminili. Si sollecita, oltre alla trasmissione a mezzo fax, l'invio degli originali delle iscrizioni, sugli appositi elenchi nepilogativi, a mezzo lettera espressa semplice o a mezzo corriere.

Programma-gara

MATTINO		POMERIGGIO	
Giorno 10 marzo e 13 marzo			
1.	50 st. libero	5.	200 farfalla
2.	100 rana	6.	200 misti
3.	50 dorso juniores/cadetti-e	7.	400 st. libero
4.	4x200 st. libero		
Giorno 11 marzo e 14 marzo			
8.	100 dorso	11.	100 farfalla
9.	200 rana	12.	400 misti
10.	4x100 st.libero	13.	200 st. libero
			50 dorso juniores/cadetti-e
Giorno 12 marzo e 15 marzo			
14.	50 farfalla juniores/cadetti-e	19.	800 o 1500 st. libero
15.	200 dorso		
16.	50 rana juniores/cadetti-e		
17.	100 st. libero		
18.	4x100 mista		

Salvo le distanze dei 50m dorso, rana e farfalla, riservate ai soli cadetti/e e Juniores, ogni gara si svolgerà secondo il seguente ordine:

Gare individuali	Sezione femminile		Sezione maschile	
	1.	Classe 93	Classe 92	Classe 92
2.	Classe 92	Classe 91	Classe 91	
3.	Classe 91	Classe 90	Classe 90	
4.	Classe 90	Classe 89	Classe 89	
5.	Categ. Cadette	Classe 88	Classe 88	
6.	-	Categ. Cadetti	Categ. Cadetti	
Gare a staffetta	1.	Categ. Ragazze	Categ. Ragazzi	
	2.	Categ. Juniores	Categ. Juniores	
	3.	Categ. Cadette	Categ. Cadetti	

Contributi

Saranno erogati, in base alle distanze chilometriche, secondo quanto previsto dalle apposite tabelle federali.

Premi

Saranno premiati con medaglia i primi tre classificati in ogni gara individuale e i componenti delle prime tre staffette in ogni categoria.

I premi in denaro saranno attribuiti, nella misura indicata nell'apposita tabella, in base alle classifiche di Società. A tal fine saranno compilate una classifica generale maschile ed una classifica generale femminile, tenendo conto dei tre migliori punteggi conseguiti da ogni singolo atleta classificato nei primi 8 posti nelle gare individuali e di tutte le staffette classificate nei primi 12 posti.

I punteggi saranno assegnati come segue:

- gare individuali: 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
- gare a staffette: 26, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2

V. Campionati Italiani Assoluti Primavera - Riccione 25/29 marzo 2006
50m

Ammissione

Saranno ammessi alle gare individuali tutti gli atleti che in ciascuna distanza di gara avranno uguagliato o migliorato i tempi-limite delle apposite tabelle, nei termini e secondo le modalità previste dalle norme relative, o che siano in possesso degli ulteriori requisiti previsti.

Programma gare

<i>Sabato 25 marzo</i>
Mattino
Batterie 50m rana femm.
Batterie 50m rana masch.
Batterie 100m dorso femm.
Batterie 200m dorso masch.
Batterie 200m farfalla femm.
Batterie 100m farfalla masch.
Batterie 100m st.libero femm.
Semifinali 50m rana masch.
Semifinali 50m rana femm.
Serie min. 800m st.libero masch.
Serie min. 1500m st.libero femm.

<i>Sabato 25 marzo</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m st.libero femm.
Semifinali 100m farfalla masch.
Semifinali 100m dorso femm.
1°serie 1500m st.libero femm.
1°serie 800m st.libero masch.
Finale giovani 200m dorso masch.
Finale 200m dorso masch.
Finale giovani rana femm.
Finale 50m rana femm.
Finale giovani rana masch.
Finale 50m rana masch.
Finale giovani farfalla femm.
Finale 200m farfalla femm.

<i>Domenica 26 marzo</i>
Mattino
Batterie 50m dorso masch.
Batterie 50m farfalla femm.
Batterie 100m rana masch.
Batterie 100m rana femm.
Batterie 200m st.libero masch.
Serie min. 400m misti femm.
Serie min. 400m misti masch.
Semifinali 50m farfalla femm.
Semifinali 50m dorso maschi

<i>Domenica 26 marzo</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m rana femm.
Semifinali 100m rana masch.
2° e 1°serie 400m misti femm.
2° e 1°serie 400m misti masch.
Finale giovani 100m st.libero femm.
Finale 100m st.libero femm.
Finale giovani 200m st.libero masch.
Finale 200m st.libero masch.
Finale giovani 50m farfalla femm.
Finale 50m farfalla femm.
Finale giovani 50m dorso masch.
Finale 50m dorso masch.
1°serie 400m misti femm.
1°serie 400m misti masch.
Finale giovani 100m dorso femm.
Finale 100m dorso femm.
Finale giovani 100m farfalla masch.
Finale 100m farfalla masch.
Serie 4x200m st.libero femm.
Serie 4x100m st.libero masch.

<i>Lunedì 27 marzo</i>
Mattino
Batterie 50m st.libero masch.
Batterie 50m dorso femm.
Batterie 400m st.libero masch.
Batterie 400m st.libero femm.
Batterie 100m dorso masch.
Semifinali 50m dorso femm.
Semifinali 50m st.libero masch.

<i>Lunedì 27 marzo</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m dorso masch.
Finale giovani 400m st.libero femm.
Finale giovani 400m st.libero masch.
Finale 400m st.libero femm.
Finale 400m st.libero masch.
Finale giovani 100m rana femm.
Finale 100m rana femm.
Finale giovani 100m rana masch.
Finale 100m rana masch.
Finale giovani 50m dorso femm.
Finale 50m dorso femm.
Finale giovani 50m st.libero masch.
Finale 50m st.libero masch.
Serie 4x100m st.libero femm.
Serie 4x100m misti masch.

<i>Martedì 28 marzo</i>
Mattino
Batterie 50m st.libero femm.
Batterie 200m farfalla masch.
Batterie 100m farfalla femm.
Batterie 100m st.libero masch.
Serie min. 800m st.libero femm.
Batterie 200m rana masch.
Batterie 200m misti femm.
Semifinali 50m st.libero femm.

<i>Martedì 28 marzo</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m st.libero masch.
Semifinali 100m farfalla femm.
Finale giovani 200m farfalla masch.
Finale 200m farfalla masch.
1°serie 800m st.libero femm.
Finale giovani 200m rana masch.
Finale 200m rana masch.
Finale giovani 200m misti femm.
Finale 200m misti femm.
Finale giovani 100m dorso masch.
Finale 100m dorso masch.
Finale giovani 50m st.libero femm.
Finale 50m st.libero femm.
Serie 4x200m st.libero masch.
Serie 4x100m misti femm.

<i>Mercoledì 29 marzo</i>
Mattino
Batterie 50m farfalla masch.
Batterie 200m dorso femm.
Batterie 200m misti masch.
Batterie 200m rana femm.
Serie min. 1500m st.libero masch.
Batterie 200m st.libero femm.
Semifinali 50m farfalla masch.

<i>Mercoledì 29 marzo</i>
Pomeriggio
Finale giovani 100m farfalla femm.
Finale 100m farfalla femm.
Finale giovani 50m farfalla masch.
Finale 50m farfalla masch.
Finale giovani 200m rana femm.
Finale 200m rana femm.
1°serie 1500m st.libero masch.
Finale giovani 200m dorso femm.
Finale 200m dorso femm.
Finale giovani 200m misti masch.
Finale 200m misti masch.
Finale giovani 200m st.libero femm.
Finale 200m st.libero femm.
Finale giovani 100m st.libero masch.
Finale 100m st.libero masch.

Le gare si disputeranno in cinque giornate, con eliminatorie e semifinali per le gare dei 50 e 100 metri nei quattro stili; eliminatorie e finale nelle altre gare, eccetto i 400 misti, gli 800 e i 1500 stile libero e le staffette, che si disputeranno a serie. Si disputeranno in ogni gara anche finali maschili e femminili al limite della categoria cadetti, nell'ambito delle iniziative intese ad aumentare le occasioni di competizione ad alto livello dei giovani più promettenti.

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno, di norma, essere inviate alla Segreteria della F.I.N. entro la data del 16 marzo 2006. Si suggerisce la trasmissione urgente delle iscrizioni via fax (06-36200031- all'attenzione del Settore Nuoto) e l'invio, a mezzo lettera espressa semplice o a mezzo corriere, degli originali delle iscrizioni. Esse potranno tuttavia essere consegnate anche a mano alla Segreteria dei Campionati Nazionali Giovanili Invernali

Nota bene: Il 30 e il 31 marzo si disputeranno i Campionati Italiani Invernali Assoluti (5000m maschili e femminili) e di Categoria (3000m maschili e femminili) di Nuoto di Fondo, con ammissione, programma, classifiche, premi e contributi definiti dalle norme del Settore Nuoto di Fondo della F.I.N.

Contributi

Saranno erogati, in base alle distanze chilometriche, secondo quanto previsto dalle apposite tabelle federali.

Premi

Saranno premiati con medaglia i primi tre classificati in ogni gara individuale e i componenti delle prime tre staffette classificate in ogni gara a staffetta.

I premi in denaro saranno attribuiti, nella misura indicata all'apposita tabella, in base alle classifiche di Società. A tal fine saranno compilate una classifica maschile ed una classifica femminile, tenendo conto dei tre migliori punteggi conseguiti da ogni singolo atleta classificato ai primi 12 posti nelle gare individuali e di tutte le staffette classificate ai primi 12 posti.

I punteggi saranno assegnati come segue:

- gare individuali: 13,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.
- gare a staffetta: 26,22,20,18,16,14,12,10,8,6,4,2,

VI. Semifinali Coppa Olimpica 2006 –sedi varie- 20/21 maggio 2006 50m

Programma gare della manifestazione

- Fase Regionale: suddivisione libera, a discrezione dei Comitati Regionali;

Semifinale Coppa Olimpica: suddivisione del programma in tre parti;

1^a parte : 20 maggio pomeriggio

2^a parte : 21 maggio mattina

3^a parte : 21 maggio pomeriggio

Prima parte				Seconda parte				Terza parte			
1.	50	Dorso	Femm	13.	200	Farfalla	Femm	22.	200	Dorso	Masch
2.	50	Dorso	Masch	14.	200	Farfalla	Masch	23.	200	Dorso	Femm.
3.	400	St.libero	Femm	15.	100	Dorso	Femm	24.	50	Farfalla	Masch.
4.	400	St.libero	Masch	16.	100	Dorso	Masch	25.	50	Farfalla	Femm
5.	100	Rana	Femm	17.	50	Rana	Femm	26.	200	Rana	Masc
6.	100	Rana	Masch	18.	50	Rana	Masch	27.	200	Rana	Femm
7.	100	Farfalla	Femm	19.	100	St.libero	Femm	28.	100	St.libero	Masch
8.	100	Farfalla	Masch	20.	200	St.libero	Masch	29.	200	St.libero	Femm
9.	400	Misti	Femm.	21.	800	St.libero	Femm	30.	1500	St.libero	Masch
10.	400	Misti	Masch					31.	200	Misti	Femm
11.	50	St.libero	Femm					32.	200	Misti	Masch
12.	50	St.libero	Masch								

In tutte le gare dei 50 metri saranno ammessi alla fase Semifinale anche gli atleti qualificati od aventi diritto alla partecipazione alle distanze dei 100 metri dello stesso stile.

a) Fase regionale

Qualsiasi manifestazione *regionale* condotta in modo da soddisfare gli stessi requisiti richiesti per l'ottenimento dei tempi-limite ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali sarà valida anche per ottenere i tempi di ammissione alle Semifinali di Coppa Olimpica. A tal fine saranno valide anche tutte le prestazioni ottenute nelle manifestazioni federali nazionali disputate entro la data del 1° maggio 2006. Ovviamente nell'organizzazione dell'attività regionale invernale, proprio per la contemporanea validità della stessa sia per l'ammissione ai Campionati Giovanili che alla Coppa Olimpica, i Comitati Regionali dovranno assicurare agli

atleti appartenenti alla categoria seniores le stesse possibilità di competizione destinate alle altre categorie. Tenendo presente questo principio i Comitati potranno organizzare, in concomitanza con la disputa dei Campionati Nazionali Giovanili Invernali, una specifica prova riservata ad atleti della categoria seniores ed eventualmente agli atleti delle categorie Ragazzi, Juniores e cadetti non qualificati, a titolo individuale, per i Campionati Nazionali Giovanili Invernali. Tutte le prove valide per l'ammissione alla Semifinale dovranno essere disputate, salvo indisponibilità, in vasca da 25 metri.

b) Semifinale

Ammissione

Saranno ammessi a questa fase tutti i concorrenti che, in ciascuna delle gare in cui le Società intendono iscriverli, abbiano ottenuto entro la data del 1° maggio 2006, i tempi-limite delle relative tabelle.

Il calendario di questa fase è il seguente:

- *Prima parte: Sabato 20 maggio, pomeriggio*
- *Seconda parte: Domenica 21 maggio, mattino*
- *Terza parte: Domenica 21 maggio, pomeriggio*

Oltre agli atleti qualificati per aver conseguito, con le modalità prescritte, i tempi della apposita tabella, potranno essere ammessi alla disputa della Semifinale tutti gli atleti, classificati ai primi otto posti nei *Campionati Italiani Assoluti Invernali 2005(25 m)* e nei *Primaverili Assoluti 2006* o classificati ai primi tre posti nelle gare dei *Campionati Italiani Assoluti Estivi 2005*, che per un qualsiasi motivo non avessero ottenuto entro il 1° maggio 2006 uno o più tempi utili all'ammissione; tali atleti potranno essere iscritti ad un massimo di cinque gare, indipendentemente da quante saranno quelle in cui avranno conseguito i titoli di merito suddetti.

Gli stessi atleti potranno comunque, in base agli stessi titoli, essere ammessi direttamente alla Finale senza disputare la semifinale, **ma solo limitatamente alle distanze di gara nelle quali siano effettivamente in possesso di tali requisiti.**

Ogni atleta, indipendentemente dal numero delle gare per le quali avrà ottenuto i tempi di ammissione, potrà essere iscritto **ad un massimo di cinque gare.**

Gli atleti ammessi a questa fase saranno suddivisi, in base alla sede delle rispettive Società di appartenenza, in tre concentramenti:

Concentramento Semifinale A	Piemonte, Lombardia, Liguria
Concentramento Semifinale B	Veneto, Friuli - Venezia Giulia, Trentino, Alto Adige, Emilia Romagna, Toscana, Marche
Concentramento Semifinale C	Umbria, Lazio, Abruzzo, Molise, Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia, Sardegna

Tutti i concentramenti si svolgeranno in vasca da 50 metri. Le Società dovranno, nei termini e modalità più oltre indicati, far pervenire le iscrizioni direttamente al Comitato Regionale organizzatore del proprio concentramento, trasmettendone copia, per conoscenza, alla Segreteria Federale.

VII Finale Coppa Olimpica 2006 – Trofeo Sette Colli - 10/12 giugno 2006

Finale: suddivisione del programma in tre parti; per il Trofeo Sette Colli valgono solo la seconda e terza parte:

Prima parte 9 giugno				Seconda parte 10 giugno				Terza parte 11 giugno			
1.	50	Dorso	Femm.	1.	400	st.libero	Masch.	1.	400	st.libero	Femm.
2.	50	Dorso	Masch.	2.	200	st.libero	Femm.	2.	200	st.libero	Masch.
3.	1500	st.libero	Femm.	3.	200	Rana	Masch.	3.	200	Rana	Femm.
4.	50	Rana	Femm.	4.	100	Rana	Femm.	4.	100	Rana	Masch.
5.	50	Rana	Masch.	5.	100	St.libero	Masch.	5.	100	st.libero	Femm.
6.	800	st.libero	Masch.	6.	200	Dorso	Femm.	6.	200	Dorso	Masch.
7.	50	Farfalla	Femm.	7.	200	Farfalla	Masch.	7.	200	Farfalla	Femm.
8.	50	Farfalla	Masch.	8.	400	Misti	Femm.	8.	400	Misti	Masch.
				9.	100	Dorso	Masch.	9.	100	Dorso	Femm.
				10.	50	St.libero	Femm.	10.	50	st.libero	Masch.
				11.	800	St.libero	Femm.	11.	1500	st.libero	Masch.
				12.	200	Misti	Masch.	12.	200	Misti	Femm.
				13.	100	Farfalla	Femm.	13.	100	Farfalla	Masch.

Alle gare dei 50 metri dorso, rana e farfalla nella semifinale saranno ammessi anche gli atleti qualificati od aventi diritto sulle corrispondenti distanze dei 100 metri.

Classifiche per nazioni nel Trofeo Sette Colli

In base ai risultati di tutte le gare del Trofeo Sette Colli verrà stilata una classifica per nazioni, per l'assegnazione annuale e definitiva di un Trofeo intitolato a Mario Saini, con le seguenti modalità:

- in ogni gara saranno assegnati i seguenti punteggi ai primi sei atleti classificati: 7 punti al 1°, 5 punti al 2°, 4 punti al 3°, 3 punti al 4°, 2 punti al 5° ed 1 punto al 6° classificato; in caso di parità di piazzamento i punti saranno divisi tra i concorrenti;
- ad ogni atleta verranno accreditati tutti i punteggi conseguiti con i propri piazzamenti;
- per ogni nazione si terrà conto dei nuotatori con i maggiori punteggi complessivi fino ad un massimo di 5 atleti (indifferentemente uomini o donne);
- il Trofeo "Mario Saini" sarà assegnato alla nazione prima classificata per somma di punteggi; in caso di parità il Trofeo sarà assegnato alla nazione con la migliore media di punti per atleta classificato.
- nel caso la nazione vincitrice sia l'Italia, il Trofeo sarà assegnato alla Società che avrà concorso alla classifica finale con la maggior frazione di punteggio.

Premi

Medaglie a i primi tre classificati di ogni gara

Premi in denaro: euro 70.000,00

per le 10 migliori performances (una per atleta)

1°	7.500,00 euro
2°	5.500,00 euro
3°	4.500,00 euro
4°	3.500,00 euro
5°	3.000,00 euro
6°	2.600,00 euro
7°	2.450,00 euro
8°	2.400,00 euro
9°	2.300,00 euro
10°	2.250,00 euro

Totale: euro 36.000,00

In ciascuna gara:

1°	500,00 euro
2°	300,00 euro
3°	200,00 euro

Totale: euro 34.000,00

Finale Coppa Olimpica

in ciascuna gara saranno ammessi alla fase Finale i seguenti atleti:

- 1.** *I primi otto classificati nei Campionati Italiani Assoluti Invernali (25 m) del 26/27 novembre 2005 e nei Primavera (50 m) del 25/29 marzo 2006;*
- 2.** *i primi tre classificati ai Campionati Nazionali Assoluti Estivi 2005;*
- 3.** *gli atleti convocati per i Mondiali di Montreal 2005;*
- 4.** *i primi 16 classificati della graduatoria nazionale della Semifinale del 201/21 maggio 2006, ulteriori agli eventuali atleti già ammessi in base ai comma 1,2,e 3.*

Per l'assegnazione delle corsie nella Finale la F.I.N. terrà conto, per gli atleti classificati in base ai comma 1,2 e 3 del miglior tempo stagionale conseguito in vasca da 50 m (a partire dal 1° ottobre 2005); per quelli qualificati in base al comma 4 si terrà conto dei tempi conseguiti in Semifinale.

Nota: Gli atleti qualificati alla Finale in base ai comma 1,2, o 3 potranno essere ammessi a disputare **soltanto le gare in cui siano in possesso dei titoli di merito ivi indicati** e comunque un massimo di cinque gare; se qualificati in più di cinque gare dovranno scartare quelle in eccedenza. Per poter partecipare a distanze di gara per le quali non si trovino in possesso dei titoli di merito **dovranno obbligatoriamente ottenere la qualificazione attraverso la disputa della Semifinale.**

In relazione alla validità della manifestazione per la eventuale selezione di squadre nazionali, la F.I.N. si riserva la possibilità di introdurre batterie o serie aggiuntive.

Classifiche di Società per la Coppa Olimpica

Saranno stilate una classifica di Società maschile ed una femminile. A tal fine saranno assegnati per ogni gara i seguenti punteggi: 13 punti al 1° classificato, 11 punti al 2° classificato, 10 punti al 3° classificato e così via a scalare di un punto fino al 12° classificato, tenendo conto al massimo dei tre migliori punteggi conseguiti da ciascun atleta.

N.B. Ai punteggi conseguiti dagli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per l'anno agonistico 2005-2006 saranno applicate le riduzioni del 50% previste dalla recente normativa federale (circ. 1291 del 28/10/2002).

Contributi

Nella semifinale e nella finale sono previsti, per le Società provenienti da fuori sede ed in ragione della distanza chilometrica, contributi nella misura indicata dalle apposite tabelle federali per ogni singolo atleta che:

- nella Semifinale sia riuscito a classificarsi, in almeno una gara, entro i primi 28 posti della graduatoria nazionale di tale fase;
- nella Finale sia riuscito a classificarsi, in almeno una gara, entro il 12° posto

N.B. in base alla recente normativa federale i contributi conseguiti da atleti in regime di prestito tra società civili e i contributi conseguiti da atleti trasferiti per l'anno 2005-2006 saranno attribuiti alla nuova società di appartenenza, nella misura del 50%.

Premi

Per la sola fase finale saranno assegnate:

- medaglie ai primi tre classificati di ogni gara;
- coppe alle Società classificate ai primi tre posti in ciascun settore.

Iscrizioni e cartellini-gara

Le Società sono tenute a compilare ed inviare i riepiloghi delle proprie iscrizioni per le seguenti fasi della manifestazione:

- per le manifestazioni regionali al proprio Comitato Regionale, secondo le modalità ed i termini disposti dal Comitato stesso;
- per la Semifinale al Comitato Regionale organizzatore del proprio concentramento entro e non oltre il 5 maggio 2006 (vale la data del timbro postale); copia del riepilogo delle iscrizioni dovrà essere inviata a parte alla Segreteria della F.I.N.
- all'atto dell'iscrizione le società sono tenute a segnalare gli atleti in regime di prestito; quelli trasferiti per il 2005-2006 da altra società e quelli in regime di prestito militare che siano stati trasferiti da altra società civile per il 2005-2006.

Non sono necessari la compilazione e l'invio dei cartellini - gara in occasione della Semifinale, in quanto vi provvederanno direttamente i Comitati organizzatori a mezzo programma computerizzato; per quanto riguarda la manifestazione regionali varranno le disposizioni emanate in proposito da ciascun Comitato Regionale. Per la Finale non è necessario l'invio né dei riepiloghi né dei cartellini, poiché sarà la Segreteria della F.I.N. che provvederà direttamente a diramare gli elenchi degli atleti ammessi e a prestampare i cartellini-gara.

Trasmissione dei risultati da parte dei Comitati Regionali

Per qualsiasi manifestazione valida per l'ammissione alla Semifinale i Comitati Regionali (o le Società organizzatrici, nel caso di manifestazioni extrafederali regolarmente autorizzate) dovranno inviare con la massima urgenza alla Segreteria della F.I.N. il riepilogo completo dei risultati. I Comitati Regionali organizzatori dei concentramenti della Semifinale sono tenuti ad inviare immediatamente alla Segreteria della F.I.N., oltre al riepilogo completo dei risultati, tutti i cartellini-gara della manifestazione completi della documentazione relativa.

La F.I.N. indice ed organizza per il 2006 il “Campionato Nazionale a Squadre” di Nuoto, con classifica unica complessiva maschile e femminile. questa manifestazione possono partecipare anche le Società sportive militari, che non potranno però utilizzare nelle loro formazioni atleti con tesseramento militare provvisorio. Ogni Società potrà partecipare con una sola squadra e sarà tenuta a schierare una rappresentativa comprendente atleti sia maschi che femmine.

Sono previste le seguenti fasi:

- qualificazione *Serie C: entro la data del 18 dicembre 2005*
 - finale: 12 giugno, per la serie A (in vasca da 50 metri)
 - 3-4 giugno per la serie B e C (in vasca da 50 metri)

Ai Campionati di A e di B sono ammesse le 16 Società qualificate in base ai risultati dell'edizione 2005; alla Serie C prenderanno parte le nove Società qualificate di diritto in base al regolamento 2005 e le Società che risulteranno piazzate ai primi 15 posti della classifica nazionale complessiva (maschile e femminile), stilata in base al punteggio tabellare, della fase regionale della Coppa Caduti di Brema, in programma entro il 18 dicembre 2005. Dalla classifica sono escluse le 16 Società già ammesse di diritto alle Serie A e B e le sei ammesse di diritto alla Serie C.

Norme regolamentari del Campionato a squadre 2006

Serie A- 8 squadre

- Finale diretta con 1 atleta gara- vasca da 50 (Roma, 12 giugno);
- max. 4 gare per atleta, inclusa la partecipazione, senza limitazioni, alle staffette;
- 2 retrocessioni in serie B

Serie B- 8 squadre

- finale diretta con 1 atleta gara- vasca da 50 (3 o 4 giugno);
- max. 4 gare per atleta, inclusa la partecipazione, senza limitazioni, alle staffette;
- 2 promozioni e 3 retrocessioni

Serie C- 24 squadre

- Finale in tre concentramenti di 8 squadre, con 1 atleta gara- vasca da 50 (3-4 giugno);
- max. 4 gare per atleta, inclusa la partecipazione, senza limitazioni, alle staffette;
- la prima classificata in ciascun concentramento otterrà la promozione in serie B, la seconda e la terza otterranno la permanenza in serie C per l'anno 2007.

N.B. in tutte le serie e in tutte le fasi della manifestazione sono valide le limitazioni stabilite dalla recente normativa federale in merito al numero massimo complessivo di atleti in regime di prestito tra società civili e/o trasferiti per l'anno 2005-2006 schierabili nella competizione. Tale numero non potrà essere maggiore di 4 e non dovrà comprendere più di 2 atleti in prestito.

Le 16 Società ammesse alle Finali di “Serie A” e di “Serie B” e le nove ammesse direttamente alla Serie C dovranno far pervenire alla Segreteria della F.I.N. conferma scritta della loro partecipazione o comunicazione della loro rinuncia entro e non oltre la data del 28 febbraio 2006; nel caso di rinunce non preannunciate entro questo termine, le Società inadempienti saranno multate di 100 Euro.

In caso di rinunce alla Finale diretta Serie A o Serie B, se regolarmente preannunciate entro il 28 febbraio 2006, subentreranno a copertura dei posti lasciati liberi tante Società quante sono quelle rinunciatricie, con le seguenti modalità:

1. nel caso di rinuncia da parte di una Società ammessa alla Finale di Serie A, sarà recuperata la migliore classificata tra le due Società retrocesse in Serie B nell'edizione 2005. Nel caso di ulteriori rinunce saranno recuperate per prima la Società 3° classificata della Serie B 2005, poi eventualmente la seconda retrocessa ed a seguire tante Società classificate dal 4° posto in poi nella Serie B 2005, quante ne fossero necessarie per il completamento dei posti disponibili; saranno poi ricomposta la Serie B ed i concentramenti delle Finali Serie C, fino al raggiungimento del totale di 40 Società (8+8+24) partecipanti rispettivamente alle tre serie del Campionato.
2. Quando la rinuncia è effettuata da Società ammesse alla serie B od in questa serie è disponibile un posto per il passaggio in serie A di una società (in seguito a rinuncia effettuata da una società di A), si procederà al recupero (mediante sorteggio) di una delle tre società classificate al 2° posto delle finali di Serie C 2005. Se le rinunce sono due, saranno recuperate tramite sorteggio due delle tre società classificate al 2° posto delle finali di Serie C 2005. In caso di ulteriori rinunce, si procederà alla integrazione con analogo meccanismo. Le società promosse saranno sostituite in serie C da altrettante Società, in base alla classifica nazionale complessiva (maschi e femmine) della fase regionale della Coppa Caduti di Brema; in questo caso ed in caso di ulteriori rinunce relative **soltanto alle finali serie C, comunicate entro il 30 aprile**, i gironi delle finali Serie C saranno ricomposti recuperando, sempre in base alla classifica complessiva della Coppa Caduti di Brema, altrettante Società piazzate dal 16° posto in poi nella graduatoria assoluta della fase regionale di Coppa di Brema.
3. Non sono previsti rimaneggiamenti o integrazioni nella composizione dei gironi oltre il 30 aprile. Nei casi di assenza dalle finali di Serie C non comunicate entro tale data, verrà applicata una multa di 100 Euro.

Programma - gare

Le distanze di gara e la loro sequenza sono differenziate nelle varie serie.

"Serie" A:

gare individuali 50-100-200-400-800-1500 s.l. m/f; 50-100-200 do. m/f; 50-100-200 ra. m/f; 50-100-200 fa. m/f; 200-400 mi. m/f; staffette 4x100 s.l. e 4x100 mista m/f.

"Serie" B:

gare individuali 50-100-200-400 s.l. m/f, 800 s.l. fe 1500 s.l. m; 50-100-200 do m/f; 50-100-200 ra m/f; 50-100-200 fa m/f; 200-400 mi. m/f; staffette 4x100 s.l. e 4x100 mista m/f.

"Serie" C:

gare individuali 50-100-200-400 s.l. m/f, 800 s.l. f e 1500 s.l. m, 100-200 do m/f, 100-200 rana m/f 100-200 fa m/f; 200-400 mi. m/f; staffette 4x100 s.l. e 4x100 mista m/f.

Campionato Nazionale a Squadre 2006

Serie A = Finale diretta 8 squadre

Serie B = Finale diretta 8 squadre

Serie C = Finale diretta 24 squadre

Serie A =	dalla 1 ^a alla 6 ^a classificata	Finale Serie A	Campionato 2005	6
	dalla 1 ^a alla 2 ^a classificata	Finale Serie B	Campionato 2005	2
Serie B =	dalla 3 ^a alla 5 ^a classificata	Finale Serie B	Campionato 2005	3
	dalla 7 ^a alla 8 ^a classificata	Finale Serie A	Campionato 2005	2
	la 1 ^a classificata delle	Finali Serie C	Campionato 2005	3
Serie C =	dalla 6 ^a alla 8 ^a classificata	Finale Serie B	Campionato 2005	3
	dalla 2 ^a alla 3 ^a classificata	Finali Serie C	Campionato 2005	6
	dalla 1 ^a alla 15 ^a classificata	Coppa Brema	Fase Reg.le dic, 2005	15

Composizione dei concentramenti e svolgimento delle finali

I concentramenti di finale si svolgeranno, rispettivamente, il 12 giugno 2006 per la serie A e il 3-4 giugno 2006 per le Serie B e C. Il prospetto completo dei concentramenti è il seguente:

Serie A

Finale diretta: sarà disputata dalle 8 squadre ammesse direttamente in base ai risultati dell'edizione 2005; la composizione, salvo eventuali rinunce, risulta pertanto la seguente: DDS s.r.l, Can. Aniene, Team Veneto, Larus Nuoto, Aurelia Nuoto, Busto Nuoto, Asd Roma 1953, Imola Nuoto T.Romagna.

Serie B

Finale diretta: sarà disputata dalle 8 squadre ammesse direttamente in base ai risultati dell'edizione 2005; la composizione, salvo eventuali rinunce, risulta pertanto la seguente: RN Torino, Sisport Fiat, C.N Uisp Bologna, Nuoto Livorno, US Hydros, Ispra Nuoto, NC Ghirlandina, Forum SC.

Serie C

- Finale: concentramenti A,B,C.

Saranno disputati tre concentramenti, ciascuno da 8 squadre, così selezionate: le 3 provenienti dalla Serie B 2005 (6^a, 7^a e 8^a classificate delle due Semifinali Serie B Campionato 2005), le sei classificate al 2° e 3° posto nei gironi della Serie C 2005 e le prime 15 classificate in base ai risultati della fase regionale di Coppa Brema del dicembre 2005.

Composizione dei gironi: tenuto conto dei risultati del 2005 ed individuate con le sigle da C1 a C15 secondo l'ordine dei punteggi complessivi conseguiti nella fase regionale della Coppa Brema, le ulteriori quindici squadre qualificate, i tre concentramenti della Finali di Zona saranno composti, salvo eventuali rinunce, come segue:

A: Gymnasium Pordenone, IC Bentegodi, UN Plavis C1- C6 - C7 - C12 - C13

B: Pesaro Nuoto, Nuot. Milanesi, Ice Club Como C2 - C5 - C8 - C11-C14

C: Octopus; Veneto B. Montebelluna, Nuoto MGM C3 - C4 - C9- C10-C15

Serie A

Nella finale si incontreranno otto squadre. Ogni Società prenderà parte al confronto con un solo atleta-gara in ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di quattro gare complessive, incluse le eventuali staffette.

Il programma-gare si articolerà in diciassette gare individuali e due staffette, sia per il settore maschile che per quello femminile, e sarà suddiviso in due turni: la 1^a sezione sarà disputata al mattino, la 2^a sezione nel pomeriggio.

La classifica finale sarà stilata sommando tutti i punteggi conseguiti da ogni Società. Nelle gare individuali e nelle gare a staffetta, in base al piazzamento dal 1° all' 8° posto saranno assegnati punteggi scalari nella seguente misura:

- gare individuali: 9,7,6,5,4,3,2,1

- gare a staffetta: 18,14,12,10,8,6,4,2

La Società 1° classificata sarà proclamata Campione Nazionale a Squadre di Nuoto per l'anno 2006.

Le Società classificate dal 7° all' 8° posto retrocederanno per il 2007 in Serie B.

PROGRAMMA GARE SERIE A

MATTINO			POMERIGGIO		
----------------	--	--	-------------------	--	--

1.	400 m st.libero	Masch.	20.	400 m st.libero	Femm.
2.	200 m misti	Femm.	21.	200 m misti	Masch.
3.	50 m rana	Masch.	22.	50 m rana	Femm.
4.	50 m farfalla	Femm.	23.	50 m farfalla	Masch.
5.	50m dorso	Masch.	24.	50 m dorso	Femm.
6.	200 m st.libero	Femm.	25.	200 m st.libero	Masch.
7.	100 m farfalla	Masch.	26.	100 m farfalla	Femm.
8.	100 m rana	Femm.	27.	100 m rana	Masch.
9.	200 m rana	Masch.	28.	200 m rana	Femm.
10.	100 m dorso	Femm.	29.	100 m dorso	Masch.
11.	200 m dorso	Masch.	30.	200 m dorso	Femm.
12.	200 m farfalla	Femm.	31.	200 m farfalla	Masch.
13.	100 m st.libero	Masch.	32.	100 m st.libero	Femm.
14.	50 m st.libero	Femm.	33.	50 m st.libero	Masch.
15.	400 m misti	Masch.	34.	400 m misti	Femm.
16.	800 m st.libero	Femm.	35.	800 m st.libero	Masch.
17.	1500 m st.libero	Masch.	36.	1500 m st.libero	Femm.
18.	4x100 m mista	Masch.	37.	4x100 m mista	Femm.
19.	4x100 m st.libero	Femm.	38.	4x100 m st.libero	Masch.

- **Serie B**

Nella finale si incontreranno otto squadre.

Ogni Società prenderà parte al confronto con un solo atleta-gara in ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di quattro gare complessive, incluse le eventuali staffette.

Il programma-gare si articolerà in sedici gare individuali e due staffette, sia per il settore maschile che per quello femminile e sarà suddiviso in due turni: la 1^a sezione sarà disputata al mattino, la 2^a sezione nel pomeriggio.

La classifica finale del concentramento sarà stilata sommando tutti i punteggi conseguiti da ogni Società. Nelle gare individuali e nelle gare a staffetta, in base al piazzamento dal 1° all'8° posto, saranno assegnati punteggi scalari nella seguente misura:

- gare individuali, 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1
- gare a staffetta: 18, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2

Le Società classificate al 1° e 2° posto saranno promosse, per il 2007 alla Serie A.

Le Società classificate dal 6° all'8° posto retrocederanno per il 2007 in Serie C.

PROGRAMMA GARE SERIE B

MATTINO

POMERIGGIO

1.	100 m farfalla	Masch.	19.	100 m farfalla	Femm.
2.	200 m misti	Femm.	20.	200 m misti	Masch.
3.	50 m rana	Masch.	21.	50 m rana	Femm.
4.	50 m farfalla	Femm.	22.	50 m farfalla	Masch.
5.	50 m dorso	Masch.	23.	50 m dorso	Femm.
6.	200 m st.libero	Femm.	24.	200 m st.libero	Masch.
7.	400 m st.libero	Masch.	25.	400 m st.libero	Femm.
8.	100 m rana	Femm.	26.	100 m rana	Masch.
9.	200 m rana	Masch.	27.	200 m rana	Femm.
10.	100 m dorso	Femm.	28.	100 m dorso	Masch.
11.	200 m dorso	Masch.	29.	200 m dorso	Femm.
12.	200 m farfalla	Femm.	30.	200 m farfalla	Masch.
13.	100 m st.libero	Masch.	31.	100 m st.libero	Femm.
14.	50 m st.libero	Femm.	32.	50 m st.libero	Masch.
15.	400 m misti	Masch.	33.	400 m misti	Femm.
16.	800 m st.libero	Femm.	34.	1500 m st.libero	Masch.
17.	4x100 m mista	Masch.	35.	4x100 m mista	Femm.
18.	4x100 m st.libero	Femm..	36.	4x100 m st.libero	Masch.

- **Serie C**

La Finale si articolerà in tre concentramenti, in ciascuno dei quali si incontreranno 8 squadre.

Ogni Società prenderà parte al confronto con solo atleta-gara in ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta. Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di quattro gare complessive, eventuali staffette incluse.

Il programma -gare si articolerà in tredici gare individuali e due staffette, sia per il settore maschile che per quello femminile e si svolgerà in un solo turno, pomeridiano con un intervallo di 30 minuti tra la 1^a e la 2^a sezione.

La classifica finale di ogni concentramento sarà stilata sommando tutti i punteggi scalari dal 1° all'8° posto conseguiti da ogni Società, nella seguente misura:

- gare individuali : 9,7,6,5,4,3,2,1,
- gare a staffetta: 18,14,12,10,8,6,4,2

Le Società classificate al 1° posto di ogni concentramento finale, saranno promosse in Serie B per l'edizione 2007; le Società classificate al 2° e 3° posto di ogni concentramento acquisiscono il diritto alla permanenza in Serie C per l'edizione 2007.

PROGRAMMA GARE SERIE C

Prima parte

Seconda Parte

1.	200 m st.libero	Femm.	16.	200 m st.libero	Masch.
2.	400 m st.libero	Masch.	17.	400 m st.libero	Femm.
3.	100 m dorso	Femm.	18.	100 m dorso	Masch.
4.	100 m farfalla	Masch.	19.	100 m farfalla	Femm.
5.	100 m rana	Femm.	20.	100 m rana	Masch.
6.	200 m dorso	Masch.	21.	200 m dorso	Femm.
7.	200 m farfalla	Femm.	22.	200 m farfalla	Masch.
8.	200 m rana	Masch.	23.	200 m rana	Femm.
9.	50 m st.libero	Femm.	24.	50 m st.libero	Masch.
10.	100 m st.libero	Masch.	25.	100 m st.libero	Femm.
11.	200 m misti	Femm.	26.	200 m misti	Masch.
12.	400 m misti	Masch.	27.	400 m misti	Femm.
13.	800 m st.libero	Femm.	28.	1500 m st.libero	Masch.
14.	4x100 m mista	Masch.	29.	4x100 m mista	Femm.
15.	4x100 m st.libero	Femm.	30.	4x100 m st.libero	Masch.

Disposizioni generali valide per tutte le fasi della manifestazioni

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie Seniores, Cadetti, Juniores, Ragazzi o Esordienti A, senza limitazione nel numero complessivo dei componenti la squadra

Le Società dovranno presentare la formazione della squadra al Giudice Arbitro della manifestazione **non meno di un' ora prima** dell'inizio della prima gara (si intende l'intera composizione della squadra per le gare individuali, comprese quelle in programma nel pomeriggio); i nominativi dovranno essere presentati sia con apposito riepilogo scritto, sia sui normali cartellini-gara.

Eventuali cambiamenti di nominativi tra gli atleti iscritti alle gare individuali sono consentiti con le seguenti limitazioni:

- a) il termine ultimo per effettuare spostamenti o sostituzioni è di 15 minuti prima dell'inizio di ogni turno;
- b) nella Finale serie A e di serie B è consentita per ciascun settore (maschile o femminile) la modifica di nominativi, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", fino ad un massimo di **quattro presenze-gara** individuali nell'ambito delle 17 e 16 complessivamente previste dal programma;
- c) nelle Finali Serie C è consentita per ciascun settore (maschile o femminile) la modifica di nominativi, indifferentemente se per "spostamento" o "sostituzione", fino ad un massimo di **tre presenze-gara** individuali nell'ambito delle 13 complessivamente previste dal programma

La composizione nominativa delle staffette dovrà essere consegnata al tavolo della Giuria prima del termine della gara 400 m misti maschile per la 1^a sezione del programma e prima del termine della gara 400 m misti femminile per la 2^a sezione del programma

Ricevute le iscrizioni il Giudice Arbitro dovrà provvedere immediatamente al sorteggio delle corsie e quindi consegnare alla Segreteria tutta la documentazione perché questa possa provvedere tempestivamente alla composizione nominativa di ciascuna serie o gara.

In tutte le fasi della manifestazione le corsie assegnate dal sorteggio dovranno ruotare in senso crescente dopo ogni coppia di gare, in corrispondenza delle gare contrassegnate da un numero dispari.

Eventuali casi di parità nella classifica finale saranno risolti a favore della Società meglio classificata complessivamente (per somma di piazzamenti) nelle staffette 4x100 stile libero maschile e femminile; in caso di ulteriore parità a favore di quella meglio classificata complessivamente nelle staffette 4x100 mista maschile e femminile. Se la parità permane ancora si effettuerà il sorteggio.

In caso di mancata partecipazione ai gironi di competenza di una o più squadre, i punteggi da attribuire alle Società per i piazzamenti ottenuti vanno scalati in relazione al numero di squadre assenti come appositamente prescritto, nelle pagine precedenti, nelle norme di carattere generale relative alle manifestazioni federali (vedere paragrafo "Classifiche di Società").

Contributi

Saranno erogati a favore delle Società provenienti da fuori sede contributi in denaro, in base alle tabelle federali vigenti, con le seguenti modalità:

- Serie A: contributo pari a quello federale secondo la distanza chilometrica, per **una** giornata di gara, moltiplicando per 23 (22+1)
- Serie B: *contributo pari a quello federale secondo la distanza chilometrica, per una giornata di gara, moltiplicando per 23 (22+1)*
- Serie C: contributo pari a quello federale secondo la distanza chilometrica, per **mezza** giornata di gara, moltiplicando per 17 (16+1)

Premi

Saranno premiate con coppa le Società classificate ai primi tre posti nei seguenti concentramenti finali:

- Serie A
- Serie B
- Serie C, Finali di Zona.

Saranno inoltre erogati i seguenti premi in denaro:

Serie A

1^	classificata	E.	2.065
2^	“ “	E.	1.650
3^	“ “	E.	1.325
4^	“ “	E.	1.160
5^	“ “	E.	1.035
6^	“ “	E.	910
7^	“ “	E.	825
8^	“ “	E.	745

Serie B

1^	classificata	E.	1.035
2^	“ “	E.	910
3^	“ “	E.	825
4^	“ “	E.	745
5^	“ “	E.	660
6^	“ “	E.	580
7^	“ “	E.	540
8^	“ “	E.	500

Serie C

1^	class. di Zona	E.	415
2^	“ “	E.	330
3^	“ “	E.	290
4^	“ “	E.	250
5^	“ “	E.	210
6^	“ “	E.	165
7^	“ “	E.	145
8^	“ “	E.	125

**IX 9° Campionato Nazionale Esordienti "A" per squadre regionali
Molveno, 24-25 giugno 2006**

La F.I.N. indice il 9° Campionato Nazionale Esordienti "A" per squadre regionali, la cui organizzazione è affidata al Comitato Provinciale Trentino della F.I.N., con la collaborazione del Comitato di Promozione Turistica, dell'Associazione Albergatori di Molveno e del Comune di Molveno.

La manifestazione è aperta ad una rappresentativa per ogni Comitato Regionale della F.I.N., composta da un numero massimo di dieci atleti, cinque maschi e cinque femmine, appartenenti alla categoria Esordienti "A": ovvero:

- maschi nati 1993-94, femmine nate 1994-95.
- Per ogni rappresentativa regionale è consentito un massimo di due accompagnatori ufficiali.

Programma gare e svolgimento

24 giugno, pomeriggio			
1.	200 m	Misti	Masch.
2.	100 m	Farfalla	Femm.
3.	200 m	st. libero	Masch.
4.	400 m	st. libero	Femm.
5.	100 m	Dorso	Masch.
6.	100 m	Rana	femm.
7.	200 m	Farfalla	masch.
8.	200 m	Dorso	femm.
9.	200 m	Rana	masch.
10.	100 m	st. libero	femm.
11.	4x100 m	st. libero	masch.
12.	4x100 m	Mista	femm.

25 giugno, mattino			
13.	200 m	Misti	femm.
14.	100 m	Farfalla	masch.
15.	200 m	st. libero	femm.
16.	400 m	st. libero	masch.
17.	100 m	Dorso	femm.
18.	100 m	Rana	masch.
19.	200 m	Farfalla	femm.
20.	200 m	Dorso	masch.
21.	200 m	Rana	femm.
22.	100 m	st. libero	masch.
23.	4x100 m	st. libero	femm.
24.	4x100 m	Mista	masch.

Le gare avranno svolgimento a serie, con classifica finale a tempi ed assegnazione alle serie ed alle corsie secondo i tempi di iscrizioni e forniti da ciascun Comitato Regionale. I tempi dichiarati dovranno essere ufficiali e dovrà essere precisato se sono stati ottenuti in vasca da 25 o 50 metri di lunghezza, per poter provvedere ad una più corretta attribuzione degli atleti alle rispettive serie e corsie.

Partecipazione

Ogni rappresentativa prenderà parte alla competizione con un concorrente per ogni gara individuale ed una squadra per ogni gara a staffetta. Ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di quattro gare complessive tra individuali e staffette.

Ogni atleta partecipante dovrà esibire ai Giudici addetti il cartellino del tesseramento F.I.N. regolarmente validato per l'anno in corso.

Classifica e punteggio

Sarà stilata una classifica generale a squadre dei Comitati Regionali partecipanti, in base ai punteggi ottenuti dai rispettivi atleti e formazioni di staffetta secondo il piazzamento finale conseguito nella classifica a tempi, di ciascuna gara, individuale o di staffetta.

Per le gare individuali il punteggio sarà attribuito a scalare a tutti i classificati, a seconda del numero delle rappresentative partecipanti alla manifestazione, in modo che il distacco tra il primo ed il secondo classificato sia di due punti e che all'ultimo della classifica sia assegnato, quando la gara si svolge al completo di partecipazione e non vi sono squalifiche, un solo punto. Nel caso di 18 squadre partecipanti, ad esempio, il punteggio attribuito per le gare individuali sarà: 19-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Per le gare a staffetta sarà attribuito punteggio doppio rispetto alle gare individuali. A concorrenti e staffette eventualmente squalificati non sarà attribuito punteggio.

Eventuali concorrenti o staffette classificati a pari merito per parità di tempo rilevata con cronometraggio automatico, o perché provenienti da serie diverse, divideranno i punteggi come previsto dalle norme di carattere generale relative all'attività federale.

Eventuali casi di parità nella classifica finale saranno risolti a favore della rappresentativa meglio classificata complessivamente (per somma di piazzamenti) nelle staffette 4x100 stile libero maschile e femminile; in caso di ulteriore parità, a favore di quella meglio classificata complessivamente nelle staffette 4x100 mista maschile e femminile.

Adesione di massima

Per esigenze organizzative i Comitati Regionali sono invitati a dare al Comitato Provinciale Autonomo Trentino della F.I.N., Piazza Fiera 13 – 38100 Trento, tel. 0461/231456, fax 0661/269441 conferma di partecipazione della loro rappresentativa, entro non oltre il 2 giugno 2006.

Iscrizioni nominative ed eventuali variazioni

La formazione di ogni rappresentativa, completa delle iscrizioni individuali e del tempo di iscrizione, dovrà pervenire con apposito foglio riepilogativo, entro e non oltre la data di giovedì 15 giugno 2006 all'indirizzo del Comitato provinciale Trentino F.I.N., Casella Postale 207, 38100 TRENTO, oppure a mezzo fax al 0461/231456; tali iscrizioni vanno integrate con l'indicazione dei nominativi degli accompagnatori ufficiali. Eventuali variazioni alle iscrizioni dovranno essere comunicate entro il 20 giugno 2006. Saranno tuttavia accettate in sede di riunione tecnica che avrà luogo la mattina del 24 giugno 2006 eventuali sostituzioni di atleti assenti. Il Comitato Provinciale Trentino fornirà direttamente la modulistica relativa alle iscrizioni, unitamente alle ulteriori comunicazioni di carattere logistico e organizzativo.

Premi

Per ogni gara individuale o di staffetta verranno premiati con medaglia i primi tre classificati e saranno premiate con coppa le prime tre rappresentative regionali della classifica generale a squadre; la prima classificata sarà inoltre proclamata "regione campione nazionale esordienti a squadre".

X. Campionati Nazionali Giovanili Estivi 50m
Roma, 19/22 luglio cat. Juniores e Cadetti – 23/26 luglio cat. Ragazzi

Ammissione

Saranno ammessi alle gare individuali per il settore femminile tutte le atlete delle categorie “Ragazze” (1992/93), “Juniores” (1990-91), “Cadette (1988-89); per il settore maschile tutti gli atleti delle categorie “Ragazzi” (1990-91-92), “Juniores” (1988-89), “Cadetti” (1986-87) che alla data del **9 luglio 2006** avranno eguagliato o migliorato, in vasca da 50 metri, i tempi-limite delle apposite tabelle. Saranno inoltre ammessi gli atleti in possesso degli ulteriori requisiti previsti dalle norme.

Suddivisione

Nei Campionati delle categorie Juniores e cadetti maschi e femmine e nei Campionati Ragazze, gli atleti gareggeranno suddivisi per categoria sia nelle gare individuali che nelle gare a staffetta. Nei soli Campionati Ragazzi gli atleti gareggeranno in due gruppi: 1990-91 e 1992, con finali e classifiche gara distinte e classifica di Società unica. Eventuali atleti appartenenti al 2° anno della categoria “Esordienti A” (maschi classe 1993 o femmine classe 1994) saranno ammessi a gareggiare nella categoria “Ragazzi” o “Ragazze” a condizione che abbiano conseguito il tempo-limite previsto per i nati nel 1992 (maschi) o nel 1993 (femmine).

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno **materialmente pervenire** alla Segreteria della F.I.N. **inderogabilmente** entro e non oltre la **data di martedì 11 luglio 2006, utilizzando fogli separati rispettivamente per le iscrizioni maschili e per quelle femminili**. Eventuali iscrizioni pervenute oltre tale termine **non saranno prese in considerazione**. Si consiglia la trasmissione a mezzo corriere espresso, o telegrafica o a mezzo fax.

Programma gare Categoria Juniores e cadetti/e

<i>mercoledì 19 luglio</i>	<i>mercoledì 19 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 100 dorso jun.	Finale 100 dorso jun. Femm.
	Finale 100 dorso jun. Masch.
Batterie 100 dorso cad.	Finale 100 dorso cadette
	Finale 100 dorso cadetti
Batterie 200m st.libero jun.	Finale 200m st.libero Femm.
	Finale 200m st.libero jun. Masch
Batterie 200m st.libero cad.	Finale 200m st.libero cadette
	Finale 200m st.libero cadetti
Batterie 50m rana jun.	Finale 50m rana jun. Femm.
	Finale 50m rana jun. Masch
Batterie 50m rana cad.	Finale 50m rana cadette
	Finale 50m rana cadetti
Serie 400m misti jun.	1 ^a serie 400m misti jun. Femm.
	1 ^a serie 400m misti jun. Masch
Serie 400m misti cad.	1 ^a serie 400m misti cadette
	1 ^a serie 400m misti cadetti
	Serie 4x100m st.libero jun. Femm.
	Serie 4x100m st.libero jun. Masch
	Serie 4x100m st.libero cadette
	Serie 4x100m st.libero cadetti

<i>giovedì 20 luglio</i>	<i>giovedì 20 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 100m farfalla jun.	Finale 100m farfalla jun.femm.
	Finale 100m farfalla jun.masch.
Batterie 100m farfalla cad.	Finale 100m farfalla cadette
	Finale 100m farfalla cadetti
Batterie 200m dorso jun.	Finale 200m dorso jun.femm.
	Finale 200m dorso jun.masch.
Batterie 200m dorso cad.	Finale 200m dorso cadette
	Finale 200m dorso cadetti
Batterie 50m st.libero jun.	Finale 50m st.libero jun.femm.
	Finale 50m st.libero jun.masch.
Batterie 50m st.libero cad.	Finale 50m st.libero cadette
	Finale 50m st.libero cadetti
Batterie 100m rana jun.	Finale 100m rana jun.femm.
	Finale 100m rana jun.masch.
Batterie 100m rana cad.	Finale 100m rana cadette
	Finale 100m rana cadetti
	Serie 4x100m st.libero jun. Femm.
	Serie 4x100m st.libero jun. Masch
	Serie 4x100m st.libero cadette
	Serie 4x100m st.libero cadetti

<i>venerdì 21 luglio</i>	<i>venerdì 21 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 50m farfalla jun.	Finale 50m farfalla jun.femm.
	Finale 50m farfalla jun.masch.
Batterie 50m farfalla cad.	Finale 50m farfalla cadette
	Finale 50m farfalla cadetti
Batterie 200m misti jun.	Finale 200m misti jun.femm.
	Finale 200m misti jun.masch.
Batterie 200m misti cad.	Finale 200m misti cadette
	Finale 200m misti cadetti
Batterie 400m st.libero jun.	Finale 400m st.libero jun.femm.
	Finale 400m st.libero jun.masch.
Batterie 400m st.libero cad.	Finale 400m st.libero cadette
	Finale 400m st.libero cadetti
	Serie 4x100m mista jun.femm.
	Serie 4x100m mista jun.masch.
	Serie 4x100m mista cadette
	Serie 4x100m mista cadetti

<i>sabato 22 luglio</i>	<i>sabato 22 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 50m dorso jun.	Finale 50m dorso jun.femm.
	Finale 50m dorso jun.masch.
Batterie 50m dorso cad.	Finale 50m dorso cadette
	Finale 50m dorso cadetti
Batterie 200m farfalla jun.	Finale 200m farfalla jun.femm.
	Finale 200m farfalla jun.masch.
Batterie 200m farfalla cad.	Finale 200m farfalla cadette
	Finale 200m farfalla cadetti
Batterie 100m st.libero jun.	Finale 100m st.libero jun.femm.
	Finale 100m st.libero jun.masch.
Batterie 100m st.libero cad.	Finale 100m st.libero cadette
	Finale 100m st.libero cadetti
Batterie 200m rana jun.	Finale 200m rana jun.femm.
	Finale 200m rana jun.masch.
Batterie 200m rana cad.	Finale 200m rana cadette
	Finale 200m rana cadetti
serie 800m st.libero jun.f	1 ^a Serie 800 st.libero junior femm.
serie 1500m st.libero jun.m	1 ^a Serie 1500 st.libero junior masch.
serie 800m st.libero cad.f	1 ^a Serie 800 st.libero cadette
serie 1500m st.libero cad.m	1 ^a Serie 1500 st.libero cadetti

Programma gare Categoria Ragazzi/e

<i>domenica 23 luglio</i>
pomeriggio
Serie 400 misti ragazze
Serie 400 misti ragazzi
Serie 4x200 st.libero ragazze
Serie 4x200 st.libero ragazzi

<i>lunedì 24 luglio</i>	<i>lunedì 24 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 200m dorso	Finali B-A 200m dorso ragazze
	Finali B-A 200m dorso ragazzi
Batterie 400m st.libero	Finali B-A 400m st.libero ragazze
	Finali B-A 400m st.libero ragazzi
Batterie 100m rana	Finali B-A 100m rana ragazze
	Finali B-A 100m rana ragazzi
Batterie 50m st.libero	Finali B-A 50m st.libero ragazze
	Finali B-A 50m st.libero ragazzi
	Serie 4x100m mista ragazze
	Serie 4x100m mista ragazzi

<i>martedì 25 luglio</i>	<i>martedì 25 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 200m st.libero	Finali B-A 200m st.libero ragazze
	Finali B-A 200m st.libero ragazzi
Batterie 100m dorso	Finali B-A 100m dorso ragazze
	Finali B-A 100m dorso ragazzi
Batterie 100m farfalla	Finali B-A 100m farfalla ragazze
	Finali B-A 100m farfalla ragazzi
Batterie 200m misti	Finali B-A 200m misti ragazze
	Finali B-A 200m misti ragazzi
Batterie 4x100m st.libero	Finale 4x100m st.libero ragazze
	Finale 4x100m st.libero ragazzi

<i>mercoledì 26 luglio</i>	<i>mercoledì 26 luglio</i>
Mattino	Pomeriggio
Batterie 200m farfalla	Finali B-A 200m farfalla ragazze
	Finali B-A 200m farfalla ragazzi
Batterie 100m st.libero	Finali B-A 100m st.libero ragazze
	Finali B-A 100m st.libero ragazzi
Batterie 200m rana	Finali B-A 200m rana ragazze
	Finali B-A 200m rana ragazzi
serie 800m st.libero (fem.m.)	1ª serie 800m st.libero ragazze
serie 1500m st.libero (masch.)	1ª serie 1500m st.libero ragazzi

In tutte le categorie sono previste gare a serie per i 400m misti, gli 800 m e 1500 m stile libero e per tutte le staffette; nelle altre gare si disputeranno batterie e finale. N.B. **le eliminatorie, qualora necessario, saranno disputate in due vasche diverse.**

Contributi

Saranno erogati in base alle distanze chilometriche tenendo conto di quanto stabilito dalle tabelle federali, con le modifiche previste per gli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per il 2005-2006 dalla normativa federale (circ. 1291 del 28/10/2002).

Premi

Saranno premiati con medaglia i primi tre classificati di ogni gara individuale e i componenti delle prime tre staffette classificate in ogni gara a staffetta.

I premi in denaro saranno attribuiti, nella misura indicata dall'apposita tabella, in base alle classifiche di Società. A tal fine saranno compilate una classifica generale maschile ed una classifica generale femminile, riferite alle categorie "Ragazzi", "Juniores" e "Cadetti", tenendo conto dei tre migliori punteggi conseguiti da ogni singolo atleta classificato ai primi 12 posti nelle gare individuali e di tutte le staffette classificate ai primi 12 posti.

I punteggi saranno assegnati come segue:

- gare individuali: 13,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
- gare a staffetta: 26,22,20,18,16,14,12,10,8,6,4,2
- Nella categoria ragazzi maschi saranno attribuiti i punteggi indicati ai finalisti individuali di entrambi i gruppi di età 1990/91; 1992

N.B. Ai punteggi conseguiti a titolo individuale o in staffetta dagli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per l'anno agonistico 2005-2006 saranno applicate le riduzioni del 50% previste dalla normativa federale.

XI. Campionati Nazionali Assoluti 9/13 agosto 2006

Ammissione

Saranno ammessi alle gare individuali tutti gli atleti che, alla data del 30 luglio, in ciascuna distanza di gara avranno eguagliato o migliorato i tempi-limite delle apposite tabelle, nei termini e secondo le modalità stabilite dalle norme relative, o che siano in possesso degli ulteriori requisiti previsti.

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno **materialmente pervenire** alla Segreteria della F.I.N. **inderogabilmente** entro e non oltre la data del **31 luglio**.

Eventuali iscrizioni pervenute oltre tale termine **non saranno prese in considerazione**. Si consiglia la trasmissione a mezzo corriere espresso, o telegrafica o a mezzo fax.

Programma - gare

<i>mercoledì 9 agosto</i>
Pomeriggio
Serie 1500m st.libero femm.
Serie 800m st.libero masch.

<i>giovedì 10 agosto</i>
Mattino
Batterie 50m rana femm.
Batterie 50m farfalla masch.
Batterie 50m st.libero femm.
Batterie 200m dorso masch.
Batterie 200m dorso femm.
Batterie 100m rana masch.
Serie min. 400m misti femm.
Batterie 200m st.libero masch.
Batterie 100m farfalla femm.
Batterie 200m misti masch.
Semifinali 50m rana femm.
Semifinali 50m farfalla masch.
Semifinali 50m st.libero femm.

<i>giovedì 10 agosto</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m farfalla femm.
Semifinali 100m rana masch.
Finale 200m dorso femm.
Finale 200m st.libero masch.
Finale 50m rana femm.
Finale 50m farfalla masch.
Finale 50m st.libero femm.
Finale 200m dorso masch.
2° e 1°serie 400m misti femm.
Finale 200m misti masch.
Serie 4x200m st.libero femm.
Serie 4x100m st.libero masch.

<i>venerdì 11 agosto</i>
Mattino
Batterie 50m dorso masch.
Batterie 50m dorso femm.
Batterie 50m st.libero masch.
Batterie 100m st.libero femm.
Batterie 400m st.libero masch.
Batterie 100m rana femm.
Batterie 100m farfalla masch.
Batterie 400m st.libero femm.
Semifinali 50m dorso masch.
Semifinali 50m dorso femm.
Semifinali 50m st.libero masch.

<i>venerdì 11 agosto</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m st.libero femm.
Semifinali 100m farfalla masch.
Semifinali 100m rana femm.
Finale 400m st.libero masch.
Finale 50m dorso femm.
Finale 50m dorso masch.
Finale 100m farfalla femm.
Finale 100m rana masch.
Finale 400m st.libero femm.
Finale 50m st.libero masch.
Serie 4x100m misti femm.
Serie 4x100m misti masch.

<i>sabato 12 agosto</i>
Mattino
Batterie 50m rana masch.
Batterie 100m dorso femm.
Batterie 100m dorso masch.
Batterie 200m farfalla femm.
Serie min. 400m misti masch.
Serie min. 800m st.libero femm.
Batterie 100m st.libero masch.
Batterie 200m misti femm.
Semifinali 50m rana masch.

<i>sabato 12 agosto</i>
Pomeriggio
Semifinali 100m dorso masch.
Semifinali 100m dorso femm.
Semifinali 100m st.libero masch.
Finale 200m farfalla femm.
Finale 50m rana masch.
Finale 100m rana femm.
2° e 1°serie 400m misti masch.
1°serie 800m st.libero femm.
Finale 100m farfalla masch.
Finale 200m misti farfalla
Serie 4x200m st.libero masch.
Serie 4x100m st.libero femm.

<i>domenica 13 agosto</i>	
Mattino	
Batterie 50m farfalla femm.	
Batterie 200m farfalla masch.	
Batterie 200m rana femm.	
Batterie 200m rana masch.	
Batterie 200m st.libero femm.	
Serie min. 1500m st.libero masch.	
Semifinale 50m farfalla femm.	

<i>domenica 13 agosto</i>	
Pomeriggio	
Finale 100m dorso masch.	
Finale 100m dorso femm.	
Finale 200m farfalla masch.	
Finale 200m rana femm.	
Finale 200m rana masch.	
Finale 200m st.libero femm.	
1°serie 1500st.libero masch.	
Finale 50m farfalla femm.	
Finale 100m st.libero masch.	

Le gare si disputeranno in quattro giornate e mezza, con eliminatorie e semifinali per le gare dei 50 e 100 metri nei quattro stili; eliminatorie e Finali A e B dei 200 metri di tutte le specialità e dei 400 stile libero. Le gare dei 400 misti, 800 e 1500 stile libero e le staffette, si disputeranno a serie.

Nota: prima della disputa delle serie delle gare a staffetta potrà essere osservato un intervallo di 10 minuti.

Contributi

Saranno erogati, in base alle distanze chilometriche, secondo quanto previsto dalle tabelle federali con le modifiche previste per gli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per il 2005-2006 dalla normativa federale

Premi

Saranno premiati con medaglia i primi tre classificati di ogni gara individuale e i componenti delle prime tre staffette classificate in ogni gara a staffetta.

I premi in denaro saranno attribuiti, nella misura indicata dall'apposita tabella, in base alle classifiche di Società. A tal fine saranno compilate una classifica maschile ed una classifica femminile, tenendo conto dei tre migliori punteggi conseguiti da ogni singolo atleta classificato ai primi 12 posti nelle gare individuali e di tutte le staffette classificate ai primi 12 posti.

I punteggi saranno assegnati come segue:

- gare individuali: 13,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
- gare a staffetta: 26,22,20,18,16,14,12,10,8,6,4,2

N.B. Ai punteggi conseguiti a titolo individuale o in staffetta dagli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per l'anno agonistico 2004-2005 saranno applicate le riduzioni del 50% previste dalla recente normativa federale (circolare 1291 del 28/10/2003).

Trofei "Caduti di Brema"

Come ogni anno a datare dal 1966 la F.I.N. assegnerà in base ai risultati delle gare dei Campionati Nazionali Assoluti i seguenti otto Trofei, in memoria dei nuotatori "azzurri" scomparsi a Brema:

Trofeo	"Camen LONGO"	100 e 200 rana	Femminile
Trofeo	"Luciana MASSENZI"	100 e 200 dorso	Femminile
Trofeo	"Daniele SAMUELE"	100 e 200 farfalla	Femminile
Trofeo	"Bruno BIANCHI"	100 e 200 st. libero	Maschile
Trofeo	"Amedeo CHIMISSO"	200 e 400 misti	Maschile
Trofeo	"Sergio DE GREGORIO"	400 e 1500 st. libero	Maschile
Trofeo	"Chiaffredo RORA"	100 e 200 dorso	Maschile
Trofeo	"Paolo COSTOLI"	all'allenatore della Società con maggior punteggio complessivo (somma dei punteggi delle classifiche di Società maschile e femminile)	

- nelle gare individuali ogni Trofeo sarà assegnato all'atleta che, per somma di punteggio a scalare da 12 a 1 dal 1° al 12° classificato, avrà totalizzato il punteggio più elevato nelle due gare valide;
- in caso di parità di punteggio totale il Trofeo sarà assegnato al concorrente che, considerando la somma dei tempi delle due gare valide, avrà ottenuto il tempo migliore;
- per il Trofeo "Paolo COSTOLI" si terrà conto, in caso di parità, della somma dei punteggi delle sole gare valide per l'assegnazione dei Trofei "Caduti di Brema" individuali.

ATTIVITÀ FEDERALE

E) CONTRIBUTI IN DENARO ALLE SOCIETÀ PER LE MANIFESTAZIONI FEDERALI

Per le Società partecipanti all'attività federale di nuoto sono previsti contributi in base alla distanza chilometrica tra la sede in cui si svolgono le gare e quella di provenienza, secondo le modalità e le tariffe sotto elencate:

Tabella "A"

	½ Giornata	1 giornata	2 Giornate	3 Giornate	3½ Giornate	4 Giornate	5 Giornate
Km							
51-100	8	12	25	37	43	50	62
101-150	12	19	39	60	70	81	101
151-200	17	25	45	66	76	87	107
201-300	25	33	54	74	85	95	116
301-400	33	41	62	83	93	103	124
401-500	39	47	68	89	99	109	130
501-600	45	54	74	95	105	116	136
601-800	54	62	83	103	114	124	145
801-1000	66	74	95	116	126	136	157
1001-1200	78	87	107	128	138	149	169
Oltre 1200	91	99	120	140	151	161	182

I contributi della tabella "A" saranno così assegnati:

- ai primi **otto** classificati nelle **gare individuali** ai Campionati Nazionali Assoluti Primavera, ed Estivi ed ai Campionati Nazionali Giovanili Estivi nelle categorie "Ragazzi", "Juniores" e "Cadetti";
- ai primi **sei** classificati nelle **gare individuali** della categoria "Cadetti" ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali;
- ai primi **quattro** classificati nelle **gare individuali** per anno di nascita ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali;
- ai qualificati alla Semifinale o alla Finale della Coppa Olimpica aventi diritto a contributo, secondo quanto previsto dal regolamento della manifestazione;
- alle squadre finaliste nella Coppa Caduti di Brema Campionato a Squadre Invernale ed a quelle semifinaliste e finaliste nel Campionato Nazionale a Squadre, moltiplicando i vari numeri "fissi" previsti dal regolamento di tali manifestazioni;

Tabella “B”

Km	2 giornate	3 giornate	3 1/2 giornate	4 giornate	5 giornate
51-100	14	25	29	35	45
101-150	25	39	48	54	68
151-200	31	45	54	60	74
201-300	37	52	60	66	81
301-400	43	58	66	72	87
401-500	50	64	72	78	93
501-600	56	70	78	85	99
601-800	62	76	85	91	105
801-1000	70	85	93	99	114
1001-1200	81	95	103	109	124
Oltre 1200	89	103	112	118	132

I contributi della tabella “B” saranno così assegnati:

- ai classificati **dal 9° al 12° posto** nelle **gare individuali** ai Campionati Nazionali Assoluti, Primavera ed Estivi, ed ai Campionati Nazionali Giovanili Estivi, a condizione che nella gara disputata riescano a nuotare la distanza entro il tempo-limite richiesto per la partecipazione alla stessa;
- ai classificati **dal 7° al 10° posto** nelle **gare individuali** della categoria “Cadetti” ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali;
- ai classificati **dal 5° all’8° posto** nelle **gare individuali** per anno di nascita ai Campionati Nazionali Giovanili Invernali;
- ai componenti le staffette classificate **ai primi 8 posti** in una delle manifestazioni suddette, purché non abbiano già acquisito il diritto al contributo a titolo individuale.

Contributi

Saranno erogati, in base alle distanze chilometriche, secondo quanto stabilito dalle tabelle federali, con le modifiche previste per gli atleti in regime di prestito tra società civili o trasferiti per il 2004 -05 dalla normativa federale (circolare 1291 del 28/10/2002).

Per ogni atleta classificatosi in modo da rientrare in una delle suddette tabelle le Società avranno diritto a non più di un contributo, in ragione del miglior piazzamento conseguito ed indipendentemente dal numero delle gare in cui quell'atleta si sarà classificato tra gli aventi diritto.

Quando i Campionati Nazionali Assoluti Primavera si svolgono in vasca da 50 metri, i tempi utili ad ottenere il contributo relativo alla tabella "B" saranno ricavati aggiungendo ai tempi-limite stabiliti per l'ammissione (da ottenere in vasca da 25 m) le seguenti differenze:

		Maschi	Femmine
50m	St. libero	0"6	0"4
100m	St. libero	1"8	1"4
200 m	St. libero	4"0	3"2
400 m	St. libero	8"8	7"2
800m	St. libero	-----	15"5
1500 m	St. libero	36"0	-----
50 m	Dorso	0"8	0"7
100 m	Dorso	2"4	2"2
200 m	Dorso	5"8	5"2
50 m	Rana	0"9	0"8
100 m	Rana	3"0	2"6
200 m	Rana	7"2	6"2
50 m.	Farfalla	0"4	0"3
100 m	Farfalla	1"5	1"2
200 m	Farfalla	3"8	3"0
200 m	Misti	4"8	3"8
400 m	Misti	10"8	8"6

Nota 1: per manifestazioni di 1/2 giornata si intendono quelle fasi del Campionato Nazionale a Squadre che si svolgono solo nel pomeriggio (o solo la mattina).

Nota 2: per i Campionati Assoluti Estivi (4 giornate e mezza) saranno erogati contributi pari alla media aritmetica tra quelli previsti, per la stessa distanza chilometrica, per 4 giornate e 5 giornate.

ATTIVITÀ FEDERALE

F) REGOLAMENTI DELL'ATTIVITÀ REGIONALE

Campionati regionali assoluti e campionati regionali estivi di categoria

Tutta l'attività regionale, assoluta e di categoria, sarà regolata da norme stabilite dal Comitato Regionale competente secondo le esigenze individuate territorialmente, tenuto conto della normativa generale della F.I.N. e delle seguenti disposizioni:

- nei Campionati Regionali (Assoluti o di Categoria) ogni concorrente potrà partecipare ad un massimo di sei gare individuali; la partecipazione alle staffette è libera;
- nei Campionati Regionali di Categoria (Estivi) la suddivisione "minima" in gruppi di età dei concorrenti è quella "per Categorie"; non è ammessa la suddivisione per anno di nascita. Per quanto riguarda la categoria Ragazzi maschi le annate 1990-91 gareggeranno accorpate; il 1992 con finali per anno.
- la fase finale dei Campionati Regionali Estivi (Assoluti e/o di Categoria) dovrà preferibilmente svolgersi in tre o quattro giornate o turni di gara, prendendo come base per la suddivisione delle gare quelle di una manifestazione federale nazionale di sviluppo corrispondente;
- per quanto riguarda la fase eliminatoria ai Comitati è data facoltà di suddividere il programma, sia tecnicamente che territorialmente, secondo le proprie esigenze e disponibilità;
- ai Comitati è inoltre lasciata facoltà di far ripetere una seconda volta, qualora se ne ravvisi l'opportunità, l'intero programma delle fasi eliminatorie dei Campionati Regionali Estivi; ovviamente in questo caso per l'ammissione alla fase finale si dovrà tenere conto, per ogni gara, del miglior tempo conseguito da ciascun atleta nelle due eliminatorie;
- laddove, per motivi organizzativi, se ne ravvisi la necessità, i Comitati Regionali sono autorizzati a fissare tempi-limite per la partecipazione ai Campionati Regionali;

- gli appartenenti alla categoria “Esordienti A” potranno partecipare, a pieno titolo inquadrati come “Ragazzi”, alle gare individuali dei Campionati Regionali Assoluti e di Categoria e, per estensione, alle fasi di qualificazione relative a tali Campionati o ad altre manifestazioni federali. La partecipazione è consentita limitatamente alle gare degli stili nei quali abbiano ottenuto almeno un tempo pari o migliore di quelli indicati nella seguente tabella nell’annata agonistica 2005/2006 (o anche 2004/2005), prima delle date di chiusura delle iscrizioni fissate da ciascun Comitato, salvo che il Comitato Regionale non abbia prefissato limiti ancora più severi, in forza del precedente paragrafo:

	MASCHI	FEMMINE
100 st. libero	1.02.0	1.06.5
200 st. libero	2.15.0	2.23.0
400 st. libero	4.44.0	5.00.0
800 st. libero	-----	10.15.0
1500 st. libero	18.30.0	-----
100 dorso	1.11.0	1.16.5
200 dorso	2.32.0	2.43.0
100 rana	1.18.0	1.24.0
200 rana	2.50.0	3.00.0
100 farfalla	1.09.0	1.14.0
200 farfalla	2.32.0	2.41.0
200 misti	2.32.0	2.42.0
400 misti	5.23.0	5.42.0

- la partecipazione ed attività superiore da parte di un “Esordiente” non comporta la perdita dei diritti riferiti alla categoria di sua appartenenza per l’età (inserimento nelle classifiche di categoria; partecipazione a gare; eventuali record; etc.)
- nelle staffette valide per i Campionati Regionali di Categoria vige la norma per cui uno staffettista non può ripetere la stessa gara a staffetta in altra categoria, anche quando in programma in giornata o turno diversi; alla fase finale dovranno essere ammessi, in ciascuna gara gli atleti autori dei miglior tempi “assoluti”, in numero uguale alle corsie disponibili. Se le possibilità organizzative ed il livello tecnico dei partecipanti lo consentono il Comitato Regionale potrà far disputare anche le Finali “B”;
- i primi tre classificati di ogni gara dovranno essere premiati con medaglia; il vincitore sarà proclamato Campione Regionale (Assoluto o di Categoria);

- nella fase finale dovrà essere compilata una classifica di Società sommando i punteggi scalari conseguiti da ciascun atleta o staffetta in base al piazzamento; l'attribuzione dei punti potrà essere la seguente:
- gare individuali: con 8 corsie disponibili, punti 9,7,6,5,4,3,2,1
con 6 corsie disponibili, punti 7,5,4,3,2,1
- gare a staffetta: punteggio doppio rispetto alle gare individuali
- i Comitati potranno anche, in relazione alla profondità del proprio movimento, estendere i punteggi ai classificati delle eventuali Finali "B", fino al 12° o 16° classificato.

Nota: in ogni caso il punteggio dovrà essere attribuito nella stessa misura per tutte le gare di uno stesso Campionato;

- i tempi conseguiti nei Campionati Regionali Estivi, Assoluti e di Categoria, saranno validi per le graduatorie del Campionato Nazionale di Società;
- i Comitati Regionali sono comunque tenuti ad inviare tempestivamente alla Segreteria della F.I.N., almeno in duplice copia, i calendari, programmi e regolamenti dell'attività regionale da loro stabiliti, compresi gli eventuali aggiornamenti, chiedendo **preventiva autorizzazione** per qualsiasi deroga alle presenti disposizioni.

Attività esordienti

Attività della Categoria A

Gli atleti appartenenti a questa categoria potranno prendere parte a manifestazioni a loro riservate di qualsiasi tipo (regionali, interregionali, nazionali o internazionali).

In riferimento all'impiego di giurie complete i Comitati Regionali potranno organizzare nel corso dell'anno non più di **TRE** manifestazioni regionali con programma completo, per un totale massimo di sezioni non superiore a **NOVE**; l'ultima manifestazione, che si dovrà disputare entro il mese di luglio in vasca da 50 metri, sarà valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale e i tempi in essa ottenuti saranno validi per la classifica del Gran Premio Nazionale Esordienti A.

Programma-gare

(completo per ogni manifestazione, maschile e femminile)

100, 200, 400, 800 (femm.), 1500 (masch.)	st. libero
100 200 m	Dorso
100, 200 m	Rana
100, 200 m	Farfalla
200, 400 m	Misti
4x100 m	st. libero
4x100 m	Mista

Svolgimento e partecipazione

Per ogni manifestazione il programma completo potrà essere suddiviso in più sezioni distinte, con successione delle gare stabilita discrezionalmente del Comitato Regionale competente. Per la manifestazione estiva in vasca da 50 metri, valida come Campionato Regionale, è opportuna la suddivisione in non meno di tre sezioni.

È altresì a discrezione dei Comitati Regionali stabilire il numero di gare cui gli atleti possono partecipare nelle singole manifestazioni, salvo che in quella estiva valida come Campionato Regionale e per le graduatorie del "Gran Premio Nazionale Esordienti A"; per quest'ultima la partecipazione è univocamente fissata, per motivi di uniformità in tutto il territorio nazionale, ad un massimo di **cinque** gare individuali per ciascun atleta, mentre resta libera la partecipazione alle staffette.

Non è consentito disputare le finali dei Campionati Regionali Esordienti "A" suddivise per anno di nascita. I Comitati che ravvisano l'esigenza di allargare la partecipazione alle finali, potranno invece programmare a questo scopo le Finali B. Le staffette della categoria "A" **non** potranno essere completate con concorrenti appartenenti alla categoria "B".

In relazione alla partecipazione a manifestazioni federali al di fuori della loro categoria si precisa che:

- gli appartenenti al secondo anno della categoria Esordienti A possono partecipare ai Campionati Nazionali Assoluti (Indoor o Estivi) e, nella categoria “Ragazzi”, ai Campionati Nazionali Giovanili (Invernali o Estivi), a condizione che abbiano conseguito i tempi-limite previsti dalle relative tabelle per la partecipazione alle suddette manifestazioni;
- per quanto riguarda la partecipazione alla Coppa Olimpica ed ai Campionati Regionali Assoluti e di Categoria (Indoor ed Estivi) si rimanda alle norme particolari relative a queste manifestazioni.

I risultati dei Campionati Regionali “Esordienti A”, sia delle finali che delle eventuali batterie eliminatorie, saranno validi per l’assegnazione del titolo e dei premi relativi al “Gran Premio Nazionale Esordienti A”, secondo quanto previsto dall’apposita normativa riportata a parte.

Giurie ridotte

I Comitati Regionali, oltre all’attività sopra indicata, potranno organizzare altre manifestazioni con giurie ridotte, secondo le modalità specificate nella circolare del 10 dicembre 1992. In questo caso, il cronometraggio dovrà essere effettuato utilizzando tecnici e dirigenti sociali, ed avrà carattere non ufficiale con valore puramente indicativo.

Attività della Categoria B

E' abolita ogni limitazione relativa alla partecipazione a competizioni fuori dalla propria regione.

In riferimento all'impiego di giurie complete i Comitati Regionali dovranno organizzare nel corso dell'anno un massimo di **DUE** manifestazioni regionali, secondo il programma completo successivamente riportato e suddivise in non più di **SEI** sezioni; l'ultima di tali manifestazioni, da disputare entro il mese di giugno, potrà essere valida per l'assegnazione dei titoli di Campione Regionale.

Nelle manifestazioni che non assegnano titoli, l'attività può essere programmata, a discrezione dei comitati e degli organizzatori, anche per anno di nascita e secondo programmi e distanze discrezionalmente stabiliti dalle commissioni tecniche regionali

Programma-gare

(completo per ogni manifestazione, maschile e femminile)

100, 200, 400 m	St. libero
100, 200 m	Dorso
100, 200 m	Rana
50, 100 m	Farfalla
200 m	Misti
4x50 m	St. libero
4x50 m	Mista

Tale programma dovrà essere suddiviso, per ogni manifestazione, in almeno due sezioni distinte.

È inoltre a completa discrezione dei Comitati Regionali stabilire il numero di gare cui gli atleti potranno partecipare in ciascuna manifestazione.

NORMATIVA CLASSIFICHE NAZIONALI DELL'ATTIVITÀ CAMPIONATO NAZIONALE DI SOCIETÀ
--

Campionato Nazionale di Società

- a) Come da Regolamento Organico il Campionato Nazionale di Società di Nuoto si articola in:
 - **Campionato di Società Assoluto Uomini**
 - **Campionato di Società Assoluto Donne**
- b) I Campionati si basano sulle graduatorie dei migliori tempi conseguiti dai nuotatori e dalle nuotatrici nelle manifestazioni elencate al paragrafo n) del presente regolamento, *nel periodo 25 marzo - 31 agosto 2006*.
- c) Le gare valide per la compilazione delle graduatorie sono le seguenti:

50,100,200,400 m	St. libero	Uomini e donne
800 m	St. libero	Donne
1500 m	St. libero	Uomini
50,100, 200 m	Dorso	Uomini e donne
50,100, 200 m	Rana	Uomini e donne
50,100, 200 m	Farfalla	Uomini e donne
200, 400 m	Misti	Uomini e donne
4x100, 4x200 m	St. libero	Uomini e donne
4x100 m	Mista	Uomini e donne

- d) Tutte le prestazioni dovranno essere ottenute in vasche da 50 metri regolarmente omologate.
- e) Nell'estensione della classifica nazionale i tempi manuali saranno penalizzati convenzionalmente:
 - per quanto riguarda i 50 m della differenza fissa di 0"40 (4 decimi)
 - per quanto riguarda le altre distanze di 0"20 (2 decimi)
 Nelle gare da 50 m dorso, rana e farfalla i punteggi saranno comunque attribuiti solo agli atleti che abbiano conseguito almeno i tempi della seguente tabella.

Distanza	maschi	Femmine
50 dorso	29.35	32.78
50 rana	31.48	35.95
50 farfalla	26.81	30.48

- f) Per ciascuna delle gare individuali verrà compilata una graduatoria:
 1) delle 100 migliori prestazioni assolute maschili;
 2) delle 100 migliori prestazioni assolute femminili;
 a ciascuna di queste graduatorie ogni nuotatore o nuotatrice concorre con la propria migliore prestazione.

g) per ciascuna gara a staffetta verrà compilata una graduatoria:

1) delle 70 migliori prestazioni assolute maschili;

2) delle 70 migliori prestazioni femminili;

le staffette saranno inserite in graduatoria a condizione che abbiano ottenuto tempi pari o migliori dei seguenti:

		UOMINI	DONNE
4x100 m	St. libero	3:43.00	4:13.00
4x200 m	St. libero	8:17.00	9:12.00
4x100 m	Mista	4:09.00	4:42.00

h) Nelle graduatorie delle staffette le Società potranno concorrere con un massimo di tre squadre assolute, purché composte da atleti del tutto differenti tra una squadra e l'altra.

i) Nelle graduatorie delle singole gare individuali ogni Società potrà concorrere con un numero illimitato di nuotatori o nuotatrici. Tuttavia, ai fini della classifica per Società, verranno computati a ciascun atleta soltanto i **QUATTRO** migliori punteggi conseguiti.

l) I risultati conseguiti in prima frazione di staffetta, indipendentemente dal risultato finale della staffetta stessa (anche in caso di squalifica per infrazione tecnica occorsa dopo che il primo frazionista ha completato regolarmente la propria frazione), saranno validi per la graduatoria della corrispondente gara individuale. Non saranno invece considerati validi per le graduatorie i tempi registrati al passaggio in gare individuali di distanza superiore.

m) Saranno attribuiti i seguenti punteggi:

1) gare individuali:

150 punti al miglior risultato, 146 al secondo, 142 al terzo e così via a scalare di quattro punti fino all'11° risultato che avrà 110 punti; a seguire 108 punti al 12° risultato, 106 al 13° e così via a scalare di due punti fino al 31° risultato che avrà 70 punti; a seguire 69 punti al 32° risultato, 68 al 33° e così via a scalare di un punto fino al 100° risultato che avrà 1 punto.

2) gare a staffetta:

200 punti al miglior risultato, 190 al secondo, 180 al terzo e così via a scalare di dieci punti fino al 6° risultato che avrà 150 punti; a seguire 144 punti al 7° risultato 138 all'8° e così via a scalare di sei punti fino all'11° risultato che avrà 120 punti; a seguire 116 punti al 12° risultato, 112 al 13° e così via a scalare di quattro punti fino al 21° risultato che avrà 80 punti; a seguire 78 punti al 22° risultato, 76 al 23° e così via a scalare di due punti fino al 51° risultato che avrà 20 punti; a seguire 19 punti al 52° risultato, 18 al 53° e così via a scalare di un punto fino al 70° risultato che avrà 1 punto.

In tutti i casi di tempi eguali (indipendentemente se al centesimo o al decimo di secondo), vanno attribuite, a tutti i concorrenti o alle staffette a pari merito, le medie calcolate dividendo per il numero dei pari merito la somma dei punteggi loro spettanti in base ai posti occupati in classifica (ad esempio, due atleti che occupino alla pari il 12° posto dovranno dividere tra loro la somma dei punti assegnati al 12° e 13° classificati, rispettivamente 108 e 106 punti, pari ad una media di 107; due atleti che occupino alla pari il 42° posto dovranno dividere tra loro la somma dei punti assegnati al 42° e al 43° classificati, rispettivamente 59 e 58 punti, pari ad una media di 58,5 punti etc.).

- n) Ai fini della compilazione delle diverse graduatorie saranno ritenuti validi solo i risultati omologati conseguiti in una delle seguenti manifestazioni, purché disputate in vasca da 50 metri (con la sola possibile eccezione dell'attività a carattere regionale dove non esistono vasche di tale lunghezza): periodo 10 marzo - 31 agosto 2006.
- Incontri di squadre nazionali sia in Italia che all'estero;
 - Manifestazioni nazionali o internazionali indette dalla F.I.N. o con la partecipazione su convocazione della F.I.N., sia in Italia che all'estero;
 - Campionati Nazionali Assoluti Indoor;
 - Campionati Nazionali (Estivi) Assoluti e Giovanili;
 - Finali del Campionato Nazionale a Squadre;
 - Semifinale e Finale della Coppa Olimpica;
 - Campionati Regionali Estivi Assoluti e di categoria (con relativa fase eliminatoria);
 - (Una sola manifestazione regionale, eventualmente indetta dai Comitati Regionali, appositamente per l'inserimento dei risultati nelle graduatorie del Campionato di Società).
- o) Le Società partecipanti d'ufficio al Campionato di Società, in base all'inclusione di uno o più loro concorrenti o staffette nelle graduatorie di una o più gare tra quelle elencate al paragrafo c) del presente regolamento.
- p) Ad avvenuta omologazione dei risultati di tutte le manifestazioni utili verranno compilate le graduatorie individuali e di staffetta per le classifiche del Campionato di Società, che saranno inoltrate ai Comitati Regionali ed alle Società interessate per prenderne visione e segnare entro i termini che saranno prefissati dalla Segreteria Federale le eventuali correzioni da apportare; scaduti tali termini la Segreteria della F.I.N. provvederà agli eventuali aggiornamenti delle graduatorie ed alla stesura delle due classifiche, nelle quali ogni Società figurerà con la somma dei punteggi parziali conseguiti da tutti i propri concorrenti inclusi nelle graduatorie individuali e da tutte le proprie squadre incluse nelle graduatorie di staffetta.

Gran Premio Nazionale esordienti “A”

La F.I.N. propone anche per il 2006 il Gran Premio Nazionale Esordienti A, basato sui risultati dei Campionati Regionali (estivi) di tale categoria.

Le classifiche saranno stilate secondo i seguenti criteri:

1. Saranno predisposte le graduatorie individuali e di staffetta di tutte le distanze di gara previste dai regolamenti dell'attività federale per la categoria “Esordienti A”, prendendo in considerazione i risultati delle gare individuali dei Campionati Regionali, se svolti in vasca da 50 metri, e del Campionato Nazionale Esordienti A per squadre regionali del 24/25 Giugno a Molveno. Ogni atleta potrà comparire in più di cinque gare individuali. Nei Campionati Regionali si terrà conto dei risultati delle finali, comprese le eventuali finali B e/o le batterie eliminatorie, ma queste **ultime soltanto se disputate nella stessa giornata di effettuazione delle finali. Non saranno in ogni caso presi in considerazione** risultati ottenuti in prove di qualificazione disputate in date diverse da quelle delle finali. Per la compilazione delle graduatorie non saranno inoltre presi in considerazione risultati individuali ottenuti in prima frazione di staffetta.
2. È obbligatoria l'effettuazione di tutte le gare in vasca da 50 metri, pena l'esclusione dalle graduatorie.
3. Per gli atleti appartenenti a regioni in cui non sono disponibili vasche da 50 m, potranno essere presi in considerazione, oltre ai risultati conseguiti nel Campionato per Squadre Regionali a Molveno, i tempi ottenuti gareggiando, come ospiti, nei Campionati Regionali Esordienti “A” di un'altra regione, oppure in **una manifestazione extrafederale a carattere nazionale o internazionale** disputata in Italia e regolarmente autorizzata dalla F.I.N., a condizione che le Società interessate segnalino preventivamente per iscritto alla Segreteria Federale, Settore Nuoto, la manifestazione prescelta a tale scopo, **che in nessun caso potrà essere più di una.**
4. Le graduatorie terranno conto dei primi 80 atleti classificati in ciascuna gara, più le prime 50 Società classificate in ogni staffetta. Per ogni gara a staffetta sarà presa in considerazione una sola squadra per Società.
5. Le classifiche di Società saranno compilate attribuendo a ciascuna Società i due migliori punteggi conseguiti da ogni atleta nelle gare individuali, più tutti i punteggi conseguiti dalle proprie staffette.

6. I punteggi saranno attribuiti nella seguente misura:
- **gare individuali:** 80 punti al 1° classificato, 79 al 2°, 78 al 3° e così via fino all'80° classificato, che sarà accreditato di 1 punto;
 - **gara staffetta:** 200 punti alla 1° classificata, 190 alla 2°, 180 alla 3° e così via a scalare di dieci punti fino alla 6° classificata che avrà 150 punti, a seguire 144 punti alla 7° classificata, 138 alla 8° classificata e così via a scalare di sei punti fino all'11 classificata che avrà 120 punti, a seguire 116 punti alla 12° classificata, 112 alla 13° e così via a scalare di quattro punti fino alla 31° classificata che avrà 40 punti, a seguire 38 punti alla 32° classificata, 36 alla 33° e così via a scalare di due punti fino alla 50° classificata, che sarà accreditata di 2 punti.
- Le staffette potranno essere completate con non più di due concorrenti appartenenti alla categoria "Esordienti B".
7. La classifica finale del Gran Premio, valida per l'assegnazione di premi in denaro, sarà stilata considerando la somma complessiva dei punteggi conseguiti da ogni Società nelle classifiche femminile e maschile.

I Comitati Regionali, per consentire la tempestiva compilazione delle graduatorie, dovranno far pervenire i risultati delle manifestazioni valide per il Gran Premio alla Segreteria della F.I.N. con la massima urgenza e, comunque, entro e non oltre il termine del mese di luglio.

Saranno assegnati, in base alla classifica finale del Gran Premio, i seguenti premi in denaro:

Società	1°	Classificata	E.	620
"	2°	"	E.	540
"	3°	"	E.	455
"	4°	"	E.	375
"	5°	"	E.	290
"	6° - 10°	"	E.	250
"	11° - 15°	"	E.	210
"	16° - 20°	"	E.	165
"	21° - 30°	"	E.	125
"	31° - 40°	"	E.	85

Trofeo del nuotatore

Fermo restando che ai fini delle Assemblee Federali il diritto al voto plurimo per l'attività agonistica di nuoto viene attribuito esclusivamente in base alle classifiche separate, maschile e femminile, del Campionato Nazionale Assoluto di Società, la F.I.N. attribuisce annualmente il Trofeo del Nuotatore.

Tale Trofeo viene assegnato sommando varie e diverse classifiche di Società, relative all'attività federale, opportunamente paramtrate in modo da offrire una corretta valutazione dell'attività complessiva, a tutti i livelli, delle Società.

La classifica finale del Trofeo sarà inoltre utilizzata, come parametro oggettivo per l'attribuzione di premi in denaro agli allenatori sociali come da seguente tabella:

Classifica	Premio
1°	650
2°	580
3°	520
4°	450
5°-8°	390
9°-12°	325
13°-16°	260
17°-20°	200

Tale classifica sarà la risultante della somma totale delle seguenti componenti:

- a) somma dei punteggi complessivamente conseguiti da ciascuna Società nelle classifiche maschile e femminile del campionato Nazionale Assoluto di Società;
- b) 50% del punteggio complessivo ottenuto da ciascuna Società nella classifica del Gran Premio Nazionale Esordienti A;
- c) somma dei punteggi complessivamente conseguiti da ciascuna Società nelle classifiche maschile e femminile di Società delle varie manifestazioni federali nazionali, secondo i seguenti parametri;
 - * per i Campionati Nazionali Giovanili (sia Invernali che Estivi): somma di tutti i punteggi conseguiti nelle varie categorie, moltiplicata per 2;
 - * per i Campionati Nazionali Indoor e la Finale della Coppa Olimpica: somma di tutti i punteggi moltiplicata per 3;
 - * per i Campionati Nazionali Assoluti Estivi: somma di tutti i punteggi acquisiti, moltiplicata per 4;
- d) punteggio convenzionale assegnato alle Società classificate nel Campionato Nazionale a Squadre, secondo il seguente schema:

1°	Classificata	Finale diretta Serie A	1200 punti
2°	“	Finale diretta Serie A	1100 “
3°	“	Finale diretta Serie A	1000 “
4°	“	Finale diretta Serie A	900 “
5°	“	Finale diretta Serie A	850 “
6°	“	Finale diretta Serie A	800 “
1°	“	Finale diretta Serie B	750 “
2°	“	Finale diretta Serie B	700 “
7°	“	Finale diretta Serie A	650 “
8°	“	Finale diretta Serie A	600 “
3°	“	Finale diretta Serie B	600 “
4°	“	Finale diretta Serie B	550 “
5°	“	Finale diretta Serie B	500 “
1°	“	Finale di Zona serie C	500 “
6°	“	Finale diretta Serie B	450 “
7°	“	Finale diretta Serie B	400 “
8°	“	Finale diretta Serie B	350 “
2°	“	Finale di Zona Serie C	350 “
3°	“	Finale di Zona Serie C	300 “
4°	“	Finale di Zona Serie C	250 “
5°	“	Finale di zona Serie C	200 “
6°	“	Finale di zona Serie C	175 “
7°	“	Finale di Zona Serie C	150 “
8°	“	Finale di Zona Serie C	125 “
17°-24°	“	Grad.complexs.Fase reg.le Coppa Brema	100 “
25°-32°	“	Grad.complexs.Fase reg.le Coppa Brema	80 “
33°-40°	“	Grad.complexs.Fase reg.le Coppa Brema	60 “
41°-48°	“	Grad.complexs.Fase reg.le Coppa Brema	50 “

- e) punteggio convenzionale assegnato alle Società classificate nella Coppa Caduti di Brema (Campionato a Squadre Invernale), nella stessa misura in ciascun settore secondo il seguente schema:

1°	Classificata della Finale	500	punti
2°	“ “ “	400	“
3°	“ “ “	350	“
4°	“ “ “	300	“
5°	“ “ “	275	“
6°	“ “ “	250	“
7°	“ “ “	225	“
8°	“ “ “	200	“

9°	classificata	Graduatoria Nazionale - Fase Regionale	180	punti
10°	“	“ “ “ “	170	“
11°	“	“ “ “ “	160	“
12°	“	“ “ “ “	150	“
13°	“	“ “ “ “	140	“
14°	“	“ “ “ “	130	“
15°	“	“ “ “ “	120	“
16°	“	“ “ “ “	110	“
17°	“	“ “ “ “	100	“
18°	“	“ “ “ “	90	“
19°	“	“ “ “ “	80	“
20°	“	“ “ “ “	75	“
21°	“	“ “ “ “	70	“
22°	“	“ “ “ “	65	“
23°	“	“ “ “ “	60	“
24°	“	“ “ “ “	55	“
25°-30°	“	“ “ “ “	50	“
31°-36°	“	“ “ “ “	45	“
37°-42°	“	“ “ “ “	40	“
43°-48°	“	“ “ “ “	35	“
49°-60°	“	“ “ “ “	30	“
61°-75°	“	“ “ “ “	25	“
76°-90°	“	“ “ “ “	20	“

PREMI IN DENARO ALLE SOCIETÀ PER L'ATTIVITÀ NAZIONALE

Premi per le classifiche della manifestazioni federali

CLASSIFICA MAS. OFEM	GIOVANI INVERNALI	ASSOLUTI PRIMAVERILI	COPPA OLIMPICA	ASSOLUTI ESTIVI	GIOV. EST. R-J-CAD	ASSOLUTI INDOOR (25)
1°	1035	1035	620	1035	1035	1035
2°	830	830	500	830	830	830
3°	660	660	415	660	660	660
4°	540	540	330	540	540	540
5°	455	455	290	455	455	455
6°	375	375	250	375	375	375
7°	330	330	210	330	330	330
8°	290	290	210	290	290	290
9° - 10°	250	250	210	250	250	250
11° -15°	210	210	165	210	210	210
16° -20°	165	165	125	165	165	165

I premi saranno erogati per settore (maschile o femminile) nella misura indicata, in base ai piazzamenti ottenuti dalle Società nelle classifiche separate di ciascuna manifestazione.

I premi relativi al campionato Nazionale a squadre ed alla Coppa Caduti di Brema sono indicati nel regolamento specifico di ciascuna manifestazione.

Premi per le classifiche finali dell'attività

CLASSIFICA	CAMPIONATO DI SOCIETÀ	GRAN PREMIO ESORDIENTI A
1°	1.655	620
2°	1.240	540
3°	990	455
4°	825	375
5°	660	290
6°	580	210
7°	500	210
8°	455	210
9°-10°	415	210
11°-12°	375	210
13°-15°	330	210
16°-20°	290	165
21°-30°	250	125
31°-40°	210	85

I premi saranno erogati in base ai piazzamenti nelle classifiche separate per settore (maschile o femminile) per il Campionato di Società, e nella classifica generale complessiva per il Gran Premio Esordienti A.

Nota: i premi relativi alla Coppa caduti di Brema e del Campionato Nazionale a Squadre sono riportati negli specifici regolamenti di tali manifestazioni.

NORME PER L'APPROVAZIONE DI MANIFESTAZIONI EXTRAFEDERALI

Le norme per l'approvazione della manifestazioni extrafederali sono regolate dagli articoli n. 52, 53 e 54 del Regolamento Organico.

Sulla base di tali articoli e confermando che:

- * è competenza della Segreteria della F.I.N. l'approvazione di manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale;
- * è competenza del Comitato Regionale l'approvazione di manifestazioni a carattere regionale, provinciale, locale o di propaganda;

valgono in proposito le seguenti disposizioni:

- a) qualsiasi richiesta per l'effettuazione di manifestazioni extrafederali, comprese quelle la cui approvazione è di pertinenza della Segreteria della F.I.N., va preventivamente sottoposta al Comitato Regionale competente per territorio, allo scopo di concordare date di svolgimento e sede della manifestazione per non interferire con il calendario di attività federale predisposto dal Comitato stesso e dalla F.I.N.;
- b) **l'approvazione è soggetta alle modalità di trasmissione dei risultati, che deve avvenire per via elettronica, secondo tracciati stabiliti dal C.E.D. della F.I.N., ai fini della loro certificazione ed utilizzo nelle classifiche federali e della loro validità ai fini dell'iscrizione alle manifestazioni federali;**
- c) le richieste di competenza della Segreteria della F.I.N., vanno successivamente inviate (corredate dal parere del Comitato Regionale) alla Segreteria Federale; tali richieste dovranno inoltre includere una bozza completa del regolamento-programma della manifestazione, l'indicazione degli orari di massima, e l'attestazione da parte del Comitato Regionale dell'avvenuto pagamento sia della tassa approvazione gara che dell'anticipazione sulle spese della giuria. Il parere del Comitato è indispensabile per poter procedere all'esame della richiesta e va quindi inviato comunque alla F.I.N., anche quando non favorevole; in questo caso il Comitato regionale è tenuto a darne alla Segreteria Federale motivazione scritta. Qualora il comitato notifichi alla F.I.N. parere non favorevole, non può incamerare la tassa approvazione e l'anticipazione sulle spese di giuria.
- d) i termini di tempo entro i quali le richieste per manifestazioni a carattere internazionale, nazionale o interregionale, complete di tutta la documentazione necessaria, dovranno improrogabilmente pervenire alla F.I.N. sono:
 - * per manifestazioni ad iscrizione aperte (tipo meeting) o del tipo ad incontro diretto di Società con più di sei squadre partecipanti, almeno 50 (cinquanta) giorni prima della data di inizio della manifestazione;
 - * per manifestazioni del tipo ad incontro diretto di Società con un massimo di sei squadre partecipanti, almeno 25 (venticinque) giorni prima della data di inizio della manifestazione;

N.B. - richieste di approvazione che pervengano oltre i termini di tempo indicati, o prive del relativo regolamento-programma, o del parere del Comitato, o dell'attestazione dei pagamenti effettuati **NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE**.

- d) l'importo della tassa di approvazione gara, da versare al Comitato Regionale competente per territorio per qualsiasi tipo di manifestazione, è fissata nelle aliquote sotto indicate, differenziate a seconda della classificazione della manifestazione stessa;

1.	Provinciale	E.	80
2.	Regionale	E.	80
3.	Interregionale	E.	80
4.	Nazionale	E.	160
5.	Internazionale	E.	200

- e) le spese di Giuria (comprendenti sia del Servizio del G.U.G. che quello della Federazione Cronometristi) sono a totale carico degli organizzatori, ai quali è richiesto il versamento preventivo, per ogni turno di gara che non superi le tre ore e mezza, delle quote cauzionali sotto indicate, differenziate a seconda della classificazione della manifestazione:

1.	Provinciale	E.	50
2.	Regionale	E.	70
3.	Interregionale	E.	90
4.	Nazionale	E.	120
5.	Internazionale	E.	150

Tali quote devono intendersi come anticipazione sulle spese di Giuria.

A manifestazione conclusa il Comitato Regionale ed il G.U.G. Regionale provvederanno ad effettuare il consuntivo di spesa finale, per il quale la Società organizzatrice della manifestazione è tenuta ad effettuare al Comitato stesso il pagamento del saldo. Qualora una manifestazione per la quale sia stata già versata l'anticipazione sulle spese di giuria non ottenga l'autorizzazione da parte della F.I.N. o venga annullata dagli organizzatori stessi, il Comitato dovrà provvedere alla restituzione di tale anticipazione (ma NON della "tassa approvazione gara") nel più breve tempo possibile.

Una volta approvati dalla F.I.N. i programmi ed i regolamenti delle manifestazioni, non potranno essere unilateralmente modificati da parte degli organizzatori; ogni ulteriore variazione deve essere sottoposta alla verifica della Segreteria della F.I.N., comprese eventuali deroghe al regolamento Tecnico (es. riduzione del numero delle partenze valide).

Si rammenta inoltre, che in base all'art.58 del regolamento Organico, gli organizzatori di qualsiasi manifestazione sono tenuti ad inviare alla Segreteria della F.I.N. ed al Comitato Regionale competente per territorio copia dei risultati ufficiali della manifestazione entro 15 giorni del termine della stessa.

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Fioretto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Questo articolo è solo un abbozzo stub. Se puoi contribuisci adesso a migliorarlo secondo le convenzioni di Wikipedia.

Per l'elenco completo degli stub di **sport**, vedi la relativa categoria

Il **fioretto** è una delle tre armi della scherma. È un'arma accademica (nata cioè per l'insegnamento della scherma); si compone di due parti, la lama e la guardia. La lama è lunga 90 cm. (è possibile anche che sia lungo 85 cm. per i bambini) ed è divisa in gradi: forte, medio e debole e termina con un bottone. È una specialità olimpica

La guardia può avere diverse impugnature: italiana, francese, anatomica, cioè che si adatta alla mano. L'impugnatura italiana ha la cocchia, il cuscinetto, il ricasso, gli archetti di unione, il manico ed il pomolo, invece l'impugnatura francese ha il manico diritto. Inoltre il bersaglio del fioretto è solamente il corpo delimitato dal giubetto elettrico. Se si tocca il giubetto elettrico con il bottone situato sulla punta del fioretto si accende il punto.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Fioretto>"

- Ultima modifica 22:13, 29 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Spada (sport)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La **spada** nella scherma sportiva odierna è arma di sola punta, e non convenzionale.

Secondo il regolamento della federazione internazionale di scherma] la spada deve essere fatta di un particolare tipo di acciaio estremamente flessibile, chiamato Maraging, studiato in modo da non presentare un troncone appuntito e tagliente in caso di un'eventuale rottura. Il peso non deve essere superiore a 770 grammi e la lunghezza a 110 cm.

La lama ha una sezione triangolare, gradualmente più grande dalla punta verso l'impugnatura; la parte superiore è scavata, per permettere di installarvi un filo elettrico. La punta, tonda, presenta un bottone all'estremità, che serve per segnare che una stoccata è stata portata (vedi sotto). La coccia (la parte di acciaio che protegge la mano del tiratore) è emisferica. L'impugnatura può essere di due tipi: francese (a forma di manico di scopa, leggermente storta per agevolare la presa) o anatomica (studiata appositamente per ottimizzare la presa e i movimenti della mano). L'impugnatura anatomica permette di tenere la spada con maggior forza ed è usata dalla maggioranza dei tiratori; quella francese, al contrario, permette movimenti molto più ampi alla mano. Questo porta gli schermidori ad usare, di solito, due tattiche diverse, secondo l'impugnatura usata: gli "anatomici" adottano una scherma basata più sulle prese di ferro e le parate, mentre i "francesi" tendono ad evitare la lama dell'avversario con azioni apposite, come le cavazioni.

Le stoccate portate vengono segnalate dalla spada grazie alla chiusura di un circuito elettrico. Il filo che corre lungo la lama collega la punta ad una presa messa all'interno della coccia, in fianco all'impugnatura; ogni tiratore collega un secondo filo elettrico (il passante) alla presa di coccia e, dall'altra parte, a un rullo, a sua volta collegato con l'apparecchio segnastoccate. Quando la punta tocca una qualunque superficie, il bottone, schiacciandosi, chiude il circuito ed invia un segnale all'apparecchio, che accende una luce colorata dalla parte del tiratore che ha colpito. La pedana è isolata elettricamente, quindi ogni colpo portato su di essa non chiude il circuito.

Per evitare che le spade siano manomesse in modo da toccare con troppa facilità, prima di ogni incontro il presidente di giuria (l'arbitro) controlla che la corsa del bottone sia maggiore del limite stabilito dalla Federazione Internazionale (il controllo è fatto con uno spessore infilato tra il bottone e la punta) e che la spada regga un peso di 500 grammi senza che il bottone si schiacci e chiuda il circuito.

Il bersaglio della spada è tutto il corpo. Ciò significa che - a differenza che nel [fioretto](#) e nella [sciabola](#) - nella spada l'azione schermistica non è soggetta a ricostruzione dell'arbitro. In pratica, ogni stoccata valida che giunge a bersaglio assegna un punto allo schermidore, senza che l'arbitro debba stabilire quale dei due schermidori aveva eseguito correttamente l'azione schermistica di attacco guadagnando così sull'altro schermidore il diritto di priorità di vibrare la stoccata. Inoltre, a differenza che nel fioretto e nella sciabola, nella spada vale il colpo doppio: se i due schermidori vibrano la stoccata contemporaneamente (cioè, nell'arco di un intervallo di 40 ÷ 50 millisecondi) viene assegnato un punto ad entrambi.

Assenza di convenzioni (per questo si parla di arma non convenzionale) e regola del colpo doppio fanno sì che la scherma sportiva di spada sia quella che più si avvicina alle reali condizioni di un duello: come nel duello ad ogni colpo portato a segno corrisponde una ferita, così nella spada ogni stoccata che arriva a bersaglio dà diritto ad un punto, senza che sull'esito pratico dell'azione schermistica si sovrapponga il giudizio dell'arbitro.

Il combattimento viene denominato Assalto e dura 3 minuti nelle fasi iniziali delle competizioni dove la suddivisione degli assalti è definita in gironi all'italiana, mentre dura 9 minuti (3 tempi da 3 minuti) nella successiva fase di scontri diretti. Gli assalti dei gironi sono portati al meglio dell'5 stoccate ed in caso di parità allo scadere del tempo viene sorteggiata a capo di un contendente la cosiddetta priorità, se nel termine dell'ulteriore minuto di tempo concesso l'altro porterà una stoccata vincente quest'ultimo avrà la vittoria, altrimenti il titolare della priorità si aggiudicherà l'incontro. Gli assalti diretti sono portati al meglio delle 15 stoccate, vale anche per essi il discorso relativo al sorteggio della priorità nel caso di parità al termine del tempo regolamentare.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[http://it.wikipedia.org/wiki/Spada_\(sport\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Spada_(sport))"

- Ultima modifica 09:39, 15 nov 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Sciabola

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Questo articolo è solo un abbozzo stub. Se puoi contribuisci adesso a migliorarlo secondo le convenzioni di Wikipedia.

Per l'elenco completo degli stub di **sport**, vedi la relativa categoria

La sciabola è un'arma con cui si può colpire di taglio, controtaglio e punta.

La disciplina della sciabola è detta convenzionale perché necessita di una convenzione da parte di un arbitro. Possiede una coccia molto ampia per parare la mano dai colpi. Il bersaglio delimitato dal giubetto elettrico è: braccia, testa e busto.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Sciabola>"

- Ultima modifica 22:15, 29 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Canottaggio

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Canottaggio sull'Amstel, Amsterdam, Paesi Bassi

Il **canottaggio** è un'attività sportiva o ricreativa consistente nel muovere un'imbarcazione dotata di remi sfruttando solamente la forza fisica dei rematori.

Lo sport

Il canottaggio è uno sport di velocità che utilizza delle barche, in legno o materiali compositi, dalla

forma estremamente affusolata (lunghe e molto strette), nella quale gli atleti siedono su seggiolini scorrevoli, orientati verso poppa, e usano dei remi per far muovere l'imbarcazione. Questo sport può essere praticato su fiumi, laghi o sul mare. Le principali differenze nelle imbarcazioni usate per il canottaggio sono date dai componenti dell'equipaggio, dal numero di remi azionati da ogni vogatore, che possono essere uno o due (di coppia) e dalla presenza o meno di un timoniere (si parla quindi di "con" e "senza").

Le imbarcazioni da canottaggio sono lunghe e strette, allo scopo di ridurre la resistenza offerta dall'acqua. Questa forma le rende instabili e soggette a rovesciarsi. Essere in grado di tenere in equilibrio la barca, ponendo al tempo stesso il massimo dello sforzo nei remi, è una dote essenziale per il canottaggio. Le imbarcazioni, in origine costruite in legno, sono oggi fabbricate in fibra di carbonio, le imbarcazioni da competizione sono ormai quasi tutte in materiali compositi.

I vogatori praticano questo sport per diletto o per agonismo. Esistono diversi tipi di competizioni nel canottaggio. Le regate si tengono in primavera ed in estate e sono generalmente gare di velocità. La distanza regolamentare su cui si svolgono le gare è di 2.000 metri, ma occasionalmente si disputano anche sui 1.000 o sui 500 metri. Le imbarcazioni prendono il via contemporaneamente da posizione ferma (vengono "ancorate" a un molo da un inserviente che le regge per la poppa), il primo equipaggio a tagliare la linea di arrivo è il vincitore. Generalmente il campo di regata permette di gareggiare ad un massimo di otto imbarcazioni (ognuna ha una sua corsia delimitata dalle altre), per questo motivo la gara viene suddivisa in una serie di turni preliminari, semifinali e una finale.

Esiste un altro tipo di regate che si svolge di solito dall'autunno alla primavera (a secondo delle condizioni locali). Le imbarcazioni partono in movimento una alla volta, a intervalli di 10-20 secondi, e gareggiano contro il tempo. Le distanze possono variare dai 2.000 metri a oltre 12.000.

Un terzo tipo di regata detta *bumps*, si svolge a Oxford e a Cambridge. In queste gare le imbarcazioni partono allineate lungo il fiume a intervalli regolari, e partono contemporaneamente. Lo scopo della gara è quello di raggiungere l'imbarcazione che sta davanti, senza farsi raggiungere da quella posta indietro. Se un equipaggio raggiunge quello che gli sta davanti, ottiene un *bump*, entrambi gli equipaggi accostano a riva e non prendono più parte alla gara. Comunque, il giorno seguente, gli equipaggi che hanno ottenuto il *bump*, partono davanti a quelli che sono stati raggiunti. Questo tipo di gare si svolge su un periodo di diversi giorni, e le posizioni alla fine dell'ultima gara sono usate per stabilire l'ordine di partenza del primo giorno di gara dell'anno seguente. Oxford e Cambridge disputano queste gare due volte all'anno, per gli equipaggi dei rispettivi college. Esistono anche *bumps* cittadine, aperte a tutti gli equipaggi. Questo tipo di gara è estremamente raro al di fuori del Regno Unito.

Il canottaggio è atipico per quanto riguarda lo sforzo richiesto ai concorrenti. La distanza di gara standard di 2.000 m è abbastanza lunga da richiedere doti di resistenza, ma abbastanza corta (di solito da 5'30" a 7'30") da sembrare uno sprint. Ciò significa che i vogatori possiedono una potenza tra le più alte di tutti gli sport. Al tempo stesso i movimenti richiesti da questo sport comprimono i polmoni degli atleti, limitando la quantità di ossigeno disponibile. Ciò richiede che il vogatore adatti la respirazione al

ritmo della remata, tipicamente inalando ed esalando due volte per remata, contrariamente ad altri sport, come ad esempio il ciclismo, dove l'atleta può respirare liberamente.

Un pezzo dell'equipaggiamento comunemente usato per gli allenamenti al coperto, il *vogatore*, è divenuto popolare anche al di fuori di questo sport. Il nome più appropriato di questo attrezzo è in realtà "remoergometro" (o, in inglese, "rowing ergometer"); esso riproduce piuttosto fedelmente il gesto che il canottiere compie in barca, con la naturale differenza della diversa sensibilità: in barca l'atleta poggia su un mezzo liquido, mentre sul remoergometro è saldamente poggiato a terra. Questo attrezzo viene molto utilizzato sia dagli atleti professionisti che dalle scuole di voga, perché permette di allenarsi in modo piuttosto verosimile anche durante il periodo invernale. Il remoergometro è sostanzialmente formato da una rotaia, su cui scorre il carrello mobile su cui siede l'atleta, e da una ventola al termine della rotaia stessa: a questa ventola è attaccata una catena, il cui fattore di resistenza (drag) può essere regolato a seconda delle preferenze. Questa catena va tirata verso l'atleta, prendendola con un apposito manubrio, con la forza di (nell'ordine) gambe-schiena-braccia.

Storia

Le barche da canottaggio (o imbarcazioni simili) esistono da secoli, ma prima del XVIII secolo, si fa poca menzione di gare di barche. Nel XIII secolo un festival veneziano chiamato *regata* comprendeva anche gare tra barche. Da questo termine deriva la parola in uso ancora oggi per indicare una gara tra imbarcazioni.

Le prime gare moderne di canottaggio, nella seconda metà del XVIII secolo, erano disputate tra barcaioli del fiume Tamigi in Inghilterra. In seguito, il canottaggio divenne estremamente popolare come sport amatoriale, spesso con migliaia di spettatori per gara. Dalla prima gara tra Oxford e Cambridge sul Tamigi, il canottaggio divenne maggiormente popolare tra gli studenti. Nel mondo Anglo-Sassone esiste una notevole comunità di canottaggio all'interno delle istituzioni scolastiche. La gara tra Harvard e Yale è il più antico evento sportivo tra università degli Stati Uniti.

Oggi il canottaggio è governato dalla FISA (*Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron*), che organizza i Campionati del mondo dal 1962. Gare di canottaggio si disputano anche ai Giochi Olimpici fin dal 1900] (vennero cancellate nella prima edizione del 1896).

Tra le nazioni più forti nel canottaggio si trovano Italia, Regno Unito, Stati Uniti, Francia, Germania e Australia. Tra i più noti atleti di questo sport troviamo i fratelli Giuseppe e Carmine Abbagnale, Sir Steve Redgrave (GB), Rob Waddell (Nuova Zelanda) e Xeno Muller (Svizzera), Tra le donne: Ekaterina Karsten (Bielorussia) e Katrin Boron (Germania).

Tipi di equipaggi

Ai Campionati del mondo si disputano gare per i seguenti equipaggi (maschili e femminili):

- singolo
- due di coppia
- due senza
- quattro di coppia
- quattro con
- quattro senza
- otto con (o semplicemente otto)

Esiste anche una categoria "pesi leggeri" (per gli uomini sotto i 72,5 kg e per le donne sotto i 57.5 kg) degli equipaggi summenzionati. Tutte le gare si disputano sulla distanza di 2.000 metri.

Il "quattro con" e il "due con" non sono più gare olimpiche. Si dice che questa decisione sia stata presa per fare posto alle gare dei "pesi leggeri" maschili e femminili. Come risultato della cancellazione di questi equipaggi alle Olimpiadi, i vogatori sono meno interessati a partecipare a questo tipo di barche anche ai Campionati del mondo.

La remata

- La remata inizia con il remo fuori dall'acqua e con la pala parallela all'acqua. Il rematore ha le gambe distese, il corpo diritto e le braccia estese in avanti.
- Il rematore inclina il corpo leggermente in avanti mantenendo il remo in posizione e le gambe distese.
- Il rematore piega le gambe, facendo scorrere in avanti il seggiolino, mentre il remo resta in posizione.
- La pala del remo viene ruotata di 90° in modo che sia perpendicolare all'acqua.
- La pala viene inserita rapidamente in acqua.
- Il rematore spinge la barca facendo leva attorno alla punta del remo, tramite la distensione delle gambe, mentre il corpo resta inclinato in avanti e le braccia stese.
- Il rematore continua a spingere con le gambe, mentre il corpo si raddrizza, e inizia a tirare il manico del remo verso il corpo.
- Il rematore completa la distensione delle gambe e si inclina all'indietro col corpo mentre tira il remo verso il petto piegando le braccia.
- Il rematore spinge il manico del remo verso il basso in modo che la pala esca dall'acqua.
- Il remo viene ruotato di 90° portando la pala parallela all'acqua.
- Le braccia vengono ridistese davanti al corpo.
- Il corpo ritorna in posizione verticale, ed ora ci si trova nella posizione di partenza.

Collegamenti esterni

- [FIC](#) (Federazione Italiana Canottaggio)
- [FISA](#) (Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron)
- [CanottaggioVero](#) (Sito di informazione sportiva dedicato al canottaggio)

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Canottaggio>"

- Ultima modifica 13:26, 8 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Record del mondo dell'atletica leggera

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La seguente tabella riporta i **record del mondo maschili e femminili delle discipline dell'atletica leggera**.

Note: Per la maratona fino al primo gennaio 2004 si parlava di miglior tempo mondiale e non di record del mondo. Le discipline contrassegnate da (*) non sono discipline olimpiche. I 3000 m femminili sono stati disciplina olimpica in passato ma sono stati sostituiti dai 5000 m.

I dati sono aggiornati al 7 settembre 2005

Disciplina	Record maschile	Record femminile
100 m	9"77 Asafa Powell (JAM) - Atene 14 giugno 2005	10"49 Florence Griffith-Joyner (USA) - Indianapolis 16 luglio 1988
200 m	19"32 Michael Johnson (USA) - Atlanta 1 agosto 1996	21"34 Florence Griffith-Joyner (USA) - Seul 29 settembre 1988
400 m	43"18 Michael Johnson (USA) - Siviglia 26 agosto 1999	47"60 Marita Koch (GDR) - Canberra 6 ottobre 1985
800 m	1'41"11 Wilson Kipketer (DAN) - Colonia 24 agosto 1997	1'53"28 Jarmila Kratochvilova (TCH) - Monaco di Baviera 26 luglio 1983
1500 m	3'26"00 Hicham El Guerrouj (MAR) - Roma 14 luglio 1998	3'50"46 Qu Yunxia (CHN) - Pechino 11 settembre 1993
Miglio (*)	3'43"13 Hicham El Guerrouj (MAR) - Roma 7 luglio 1999	4'12"56 Svetlana Masterkova (RUS) - Zurigo 14 agosto 1996
2000 m (*)	4'44"79 Hicham El Guerrouj (MAR) - Berlino 7 settembre 1999	5'25"36 Sonia O'Sullivan (Edimburgo 8 luglio 1994
3000 m (*)	7'20"67 Daniel Komen (KEN) ->Wang Junxia< (CHN) - Pechino 13 settembre 1993	
5000 m	12'37"35 Kenenisa Bekele (ETH) - Hengelo 31 maggio 2004	14'24"69 Elvan Abeylegesse (TUR) - Bergen 11 giugno 2004

10.000 m	26'17"53 Kenenisa Bekele (ETH) - Bruxelles 26 agosto 2002	29'31"78 Wang Junxia (CHN) - Pechino 8 settembre 1993
Maratona	2h04'55" Paul Tergat (KEN) - Berlino 28 settembre 2003	2h15'25" Paula Radcliffe (GBR) - Londra 13 aprile 2003
100 m ostacoli	<i>disciplina solo femminile</i>	12"21 Yordanka Donkova (BUL) - Stara Zagora 20 agosto 1988
110 m ostacoli	12"91 Colin Jackson (GBR) - Stoccarda 20 agosto 1993 <i>ex-aequo</i> Xiang Liu (CHN) - Atene 27 agosto 2004	<i>disciplina solo maschile</i>
400 m ostacoli	46"78 Kevin Young (USA) - Barcellona 6 agosto 1992	52"34 Yulia Pechonkina (RUS) - Tula 8 agosto 2003
3000 m siepi	7'53"63 Saif Saaeed Shaheen (QAT) - Bruxelles 3 settembre 2004	9'01"59 Gulnara Samitova (RUS) - Heraklion 4 luglio 2004
Staffetta 4x100	37"40 USA (M. Marsh, L. Burrell, D. Mitchell, C. Lewis) - Barcellona 8 agosto 1992 <i>ex-aequo</i> USA (J. Drummond, A. Canson, D. Mitchell, L. Burrell) - Stoccarda 21 agosto 1993	41"37 Germania Est (S. Gladish, S. Rieger, I. Auerswald, M. Goehr) - Canberra 6 ottobre 1985
Staffetta 4x400	2'54"20 USA (J. Young, A. Pettigrew, T. Washington, M. Johnson) - Uniondale 22 luglio 1998	3'15"17 URSS (T. Ledovskaya, O. Nazarova, M. Pinigina, O. Bryzgina) - Seul 1 ottobre 1988
Salto in alto	2,45 Javier Sotomayor (CUB) - Salamanca 27 luglio 1993	2,09 Stefka Kostadinova (BUL) - Roma 30 agosto 1987
Salto con l'asta	6,14 Sergei Bubka (UKR) - Sestriere 31 luglio 1994	5,01 Yelena Isinbayeva (RUS) - Helsinki 12 agosto 2005
Salto in lungo	8,95 Mike Powell (USA) - Tokyo 30 agosto 1991	7,52 Galina Chistyakova (RUS) - Leningrado 11 agosto 1988
Salto triplo	18,29 Jonathan Edwards (GBR) - Goteborg 7 agosto 1995	15,50 Inessa Kravets (UKR) - Goteborg 10 agosto 1995
Getto del peso	23,12 Randy Barnes (USA) - Westwood 20 maggio 1990	22,63 Natalya Lisovskaya (RUS) - Mosca 7 giugno 1987
Lancio del disco	74,08 Jürgen Schult (GDR) - Neubrandenburg 6 giugno 1986	76,80 Gabriele Reinsch (GDR) - Neubrandenburg 9 luglio 1988
Lancio del martello	86,74 Yuriy Sedykh (RUS) - Stoccarda 30 agosto 1986	77,06 Tatiana Lysenko (RUS) - Mosca 15 luglio 2005

Lancio del giavellotto	98,48 Jan Zelezny (CZE) - Jena 25 maggio 1996	71,70 Osleidys Menendez (CUB) - Helsinki 14 agosto 2005
Eptathlon	<i>disciplina solo femminile</i>	7291 punti Jackie Joyner-Kersey (USA) - Seul 24 settembre 1988
Decathlon	9026 punti Roman Šebrle (CZE) - Goetzis 27 maggio 2001	<i>disciplina solo maschile</i>

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "http://it.wikipedia.org/wiki/Record_del_mondo_dell'atletica_leggera"

- Ultima modifica 00:05, 12 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Pentathlon

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il **pentathlon** (dal greco *pènte*, cinque, e *àthlon*, lotta) era una gara sportiva articolata su cinque prove e praticata sin dall'antichità in Grecia come serie di competizioni di corsa, salto, lancio del giavellotto, lancio del disco e lotta libera. Entrò nel programma delle Olimpiadi nel 708 AC e lo spartano Lampis ne fu il primo campione.

La prima gara moderna si disputò nel 1912 alle Olimpiadi di Stoccolma e nel 1932 a Los Angeles fu adottata la sequenza dello schema attuale del pentathlon moderno: equitazione, [scherma](#), tiro con la pistola, [nuoto](#), corsa.

Nell'atletica leggera il pentathlon, sostituito per le gare maschili dal decathlon, fu in vigore fino al 1981 per le gare femminili, quando fu sostituito dall'eptathlon.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Pentathlon>"

- Ultima modifica 20:27, 9 dic 2005.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Pallacanestro

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Pallacanestro

La **pallacanestro**, o **basket** (abbreviazione del termine inglese **basketball**), è uno sport di squadra diffuso in tutto il mondo, ma in maniera particolare negli Stati Uniti, dove è considerato uno degli sport nazionali, in Europa ed in Sud America, inventato da un solo uomo, James Naismith.

Storia

La pallacanestro è uno sport atipico, perché nato fondamentalmente dall'ingegno di un solo uomo, James Naismith, un professore di ginnastica canadese. Nel 1891, mentre Naismith lavorava alla "YMCA International Training School" di Springfield, Massachusetts, in qualità di insegnante, gli venne chiesto

di cercare qualcosa che potesse distrarre e divertire gli studenti durante le noiose lezioni invernali di ginnastica, tenute al chiuso per colpa del maltempo.

Ispirato in parte da un gioco che aveva conosciuto da bambino in Ontario, chiamato "*Duck-on-a-Rock*" ("Anatra-su-una-roccia", letteralmente), il basketball secondo Naismith vide la luce il 15 dicembre 1891, con un regolamento composto da sole 13 regole, un cesto (il "vero" *basket*) di vimini per le pesche appeso ad entrambe le estremità della palestra del centro sportivo, e due squadre di nove giocatori.

Il 15 gennaio 1892 Naismith pubblicò le regole del gioco: è la data di nascita ufficiale della pallacanestro. La prima partita della storia terminò 1 a 0.

In principio il canestro era un paniere, quindi chiuso; così ogni volta che si segnava un punto la palla doveva essere recuperata con l'aiuto di una scala, poi in seguito il paniere fu forato.

Lo sport divenne popolare negli Usa in brevissimo tempo, cominciando subito dopo a diffondersi in tutto il mondo, attraverso la rete YMCA; gli allievi di Naismith divennero missionari, nel vero senso della parola, e mentre viaggiavano nel mondo per portare il messaggio cristiano, riuscivano a coinvolgere i giovani nel nuovo gioco. Negli anni '20 c'erano centinaia di squadre di pallacanestro negli Stati Uniti che giocavano a livello professionistico, tuttavia non c'era ancora molta organizzazione per l'attività agonistica tra le varie squadre, che giocavano ancora in polverose strutture costruite per la danza. Alla fine degli anni '30 Naismith fu uno dei protagonisti della nascita delle prime leghe professionistiche.

Nei primi anni si perse subito la qualifica di no-contact game che aveva caratterizzato il gioco nei pensieri di Naismith; infatti la sua idea era proporre qualcosa di diverso dal football, a cui tutti potessero partecipare non in base alla forza o alla stazza ma proprio in base all'abilità di infilare una palla in un cesto a 10 piedi del pavimento. Con il primo professionismo, il gioco divenne perfino violento: i giocatori indossavano paramenti per difendersi dai colpi. La pallacanestro veniva chiamata *the Cage Game* ovvero il *Gioco della Gabbia*, perché le partite si disputavano all'interno di alte recinzioni. Lo scopo di tutto questo era proteggere gli sportivi dal lancio di oggetti da parte del pubblico, molto più vicino al campo rispetto ad altri sport: volavano bottiglie, monete, sedie, di tutto. D'altra parte, si voleva anche difendere il pubblico dai giocatori, che erano già molto più grandi e grossi della media (chi giocava nel ruolo di centro raggiungeva i 195 cm circa, mentre al giorno d'oggi ci sono centri di 220 cm e oltre), e non avevano problemi a ricambiare i doni del pubblico.

Fu aggiunto al programma olimpico in occasione delle Olimpiadi estive di Berlino 1936 (anche se vi era stato precedentemente un torneo di basket in contemporanea alle Olimpiadi di St. Louis 1904, non riconosciuto ufficialmente dal CIO). In quell'occasione, Naismith consegnò la medaglia d'oro agli Stati Uniti, che sconfissero in finale il Canada.

Nel 1946 nacque la National Basketball Association (NBA), con lo scopo di organizzare le squadre

professionistiche e rendere lo sport più popolare. Nella NBA hanno giocato i più capaci cestisti, come Michael Jordan, Larry Bird, Magic Johnson, Bill Russell, Wilt Chamberlain, Kareem Abdul-Jabbar, Charles Barkley, Clyde Drexler, Julius Erving, Oscar Robertson, John Stockton, Patrick Ewing, Karl Malone, Bill Walton, Bob Cousy, Walt Frazier, George Mikan e molti altri.

Strutture

Il campo

Nelle competizioni ufficiali le partite di basket vengono solitamente giocate al coperto in grandi impianti multidisciplinari detti "palazzetti dello sport": l'unico limite è che il soffitto deve essere ad almeno 7 m dal campo di gioco.

Il campo di gioco è un rettangolo largo 15 m e lungo 28 m col fondo in legno delimitato da linee che però non fanno parte del campo di gioco. Esso è diviso in due dalla linea di metà campo ed al centro viene disegnato un cerchio del diametro di 3,6 m che serve all'inizio del gioco per la cosiddetta "palla a due".

In ogni metà del campo vengono inoltre segnate l'area dei 3 secondi, la linea dei 3 punti (che nelle competizioni FIBA deve avere un raggio di 6,25 m dal canestro), e la linea dei tiri liberi che delimita la parte superiore dell'area dei 3 secondi.

Alle linee che delimitano lateralmente l'area dei 3 secondi vengono aggiunte inoltre altre piccole linee che servono per delimitare la posizione dei giocatori durante l'effettuazione dei tiri liberi.

All'esterno del campo si trovano le aree destinate alle panchine delle due squadre e il tavolo degli ufficiali di campo.

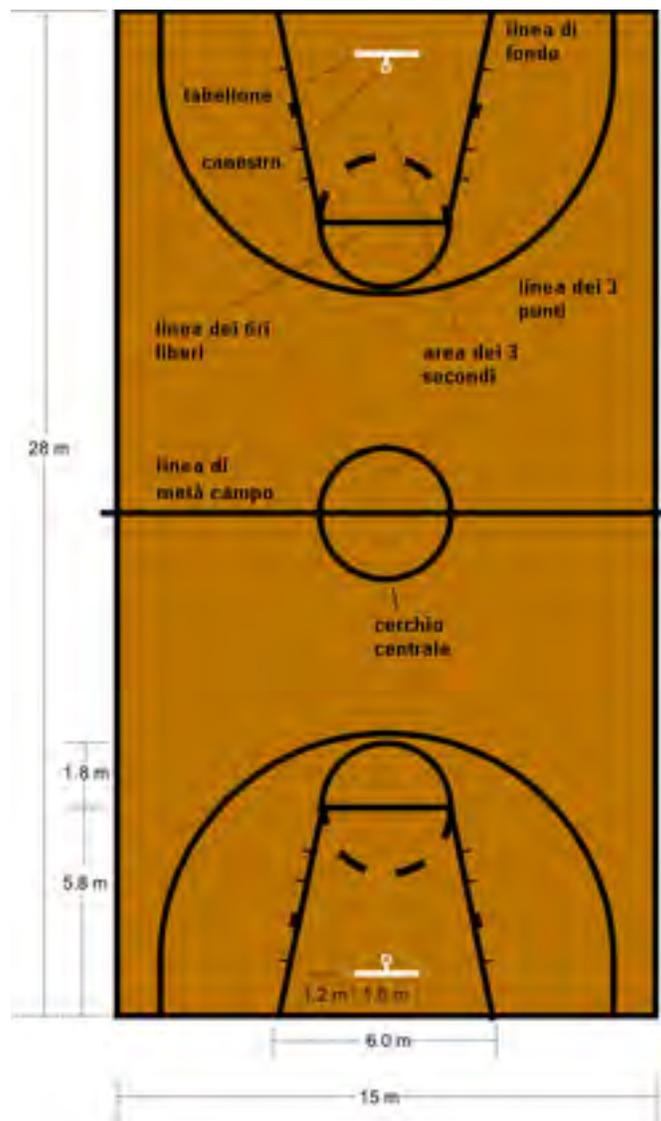
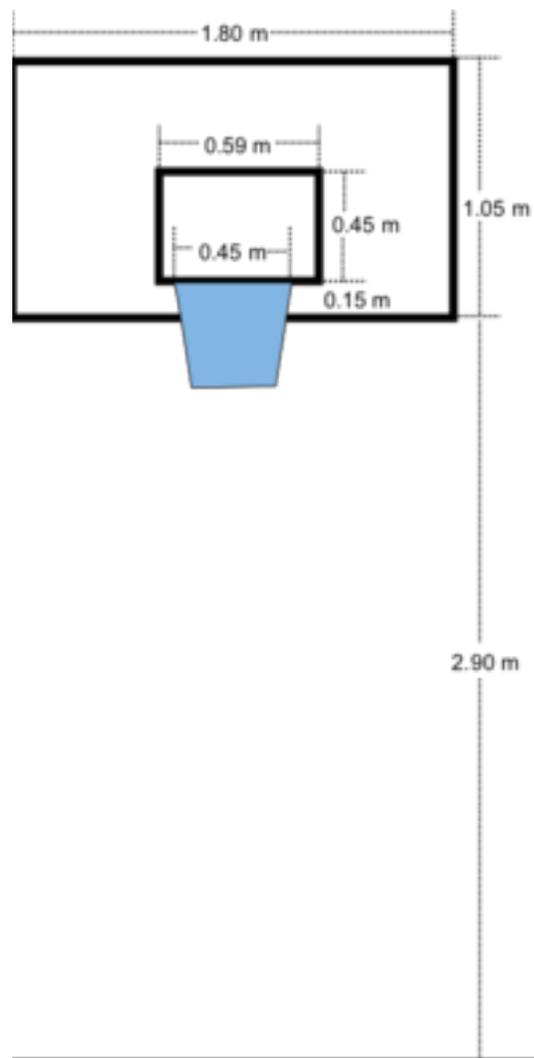


Diagramma di un campo da pallacanestro FIBA

Il canestro

All'interno del campo di gioco, alla distanza di 1,20 m dalla linea di fondo, vengono posti i tabelloni che devono avere le seguenti dimensioni: altezza 1,05 m, lunghezza 1,80 m, larghezza 5 cm. I tabelloni possono essere di materiale trasparente (vetro di sicurezza temperato o materiale plastico) o di altri materiali ma in questo caso devono essere dipinti di bianco.

Di solito i tabelloni sono posti su sostegni che rimangono quasi totalmente esterni alle linee del campo ma a volte possono essere agganciati al muro degli impianti più piccoli tramite delle impalcature in ferro. Il retro dei tabelloni e la struttura che li sostiene non fanno parte del campo e, quindi, se la palla li tocca viene dichiarata fuori. Ai tabelloni vengono quindi appesi i canestri che sono composti da un anello di ferro del diametro di 45 cm e da una retina di corda bianca. L'anello del canestro è posto a 3,05 m di altezza dal campo.



Il tabellone ed il canestro

La palla

La palla da basket, soprannominata la "palla a spicchi", deve ovviamente essere sferica, di cuoio o pelle ruvida, o di materiale sintetico, che faciliti la presa dei giocatori anche con le mani sudate. Solitamente è di colore arancione-marrone, con le linee nere, ma nelle varianti per i playground è spesso variopinta. Le palle *indoor* e *outdoor* differiscono, ovviamente, anche per i materiali di cui sono ricoperte.

Dalla stagione 2004-05 la FIBA ha adottato un pallone disegnato dal designer italiano Giugiaro, con delle strisce chiare accanto al classico arancione, col fine di migliorarne la visibilità per giocatori e pubblico.

- Circonferenza: 68 - 73 centimetri
- Peso: 500 - 600 grammi



La palla classica



Il nuovo design FIBA

Il gioco

La gara viene giocata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. Ogni squadra dispone inoltre di un numero di riserve che può variare da 5 a 7 (a seconda dei campionati) che possono sostituire senza limitazioni i giocatori titolari e ed essere a loro volta sostituite. Un giocatore che è stato sostituito può in ogni caso ritornare in campo in sostituzione di un compagno di squadra. Solo nei casi in cui ad un giocatore vengano assegnati 5 falli (6 nella NBA) o venga espulso egli non può più giocare la partita e deve essere obbligatoriamente sostituito. Nel caso una squadra, per falli o incidenti dei giocatori, ne abbia solamente due a disposizione la partita termina con la vittoria della squadra avversaria.

La partita

[



Un canestro all'aperto

Lo scopo di ognuna delle due squadre è quello di realizzare punti facendo passare la palla all'interno dell'anello del canestro avversario (fase offensiva) e di impedire ai giocatori dell'altra squadra di fare altrettanto (fase difensiva).

Ogni partita dura 40 minuti (48 nella NBA) suddivisi in 4 periodi di 10 minuti (12 nella NBA) ciascuno. Tra il 2° ed il 3° periodo viene effettuato un intervallo di 15 minuti e alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza cambio campo).

La squadra vincente della partita è quella che ha realizzato il maggior numero di punti alla fine del 4° periodo di gioco. In caso di parità, risultato non ammesso nella pallacanestro, vengono effettuati dei tempi supplementari della durata di 5 minuti fino a che una delle due squadre non si trovi in vantaggio alla conclusione del tempo. Se dopo due tempi supplementari una squadra non riesce a vincere ed il risultato rimane in parità, si effettuano 5 tiri liberi per ogni squadra, chi riesce a segnare più punti vince. In caso di ulteriore pareggio si continua ad oltranza (come si fa nel gioco del calcio con i rigori)



Tiro da tre di Sara Giauro,
Phard Napoli

Punti

Il conteggio dei punti viene effettuato assegnando ad ogni canestro un punteggio a seconda del punto in cui si trovava chi ha lanciato la palla e del tipo di tiro effettuato:

- 1 punto: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro libero
- 2 punti: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'interno dell'area delimitata dalla linea dei 3 punti.
- 3 punti: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'esterno dell'area dei 3 punti.

Se un giocatore subisce il fallo durante un tiro e lo segna comunque, i due o tre punti sono validi e si aggiunge un tiro libero supplementare.

I ruoli

Durante le prime cinque decadi dell'evoluzione della pallacanestro, un giocatore poteva occupare una posizione tra tre. In campo, infatti, c'erano: due *guardie*, due *ali* ed un *centro*.

Dagli anni '80, invece, le posizioni si sono evolute in maniera più specifica, diversificando ognuno dei cinque giocatori sul parquet:

1. **Point guard** - *Guardia* (questo ruolo è comunemente noto, soprattutto in Europa, anche come **Playmaker**, in realtà leggermente differente)
2. **Shooting guard** - *Guardia tiratrice*
3. **Small forward** - *Ala piccola*
4. **Power forward** - *Ala grande* o *Ala forte*
5. **Center** - *Centro*

Questa suddivisione in ruoli standard è tipicamente americana, e spesso viene riportata semplicemente con dei numeri ad indicare la posizione (da 1 a 5). Ovviamente non sempre i giocatori in campo rispettano questa divisione ideale, ma anzi un buon giocatore può giocare in più di un ruolo.

Fondamentali & Co.

Alcuni movimenti nel basket vengono chiamati *fondamentali*, e sono quelli su cui si basa tutto il gioco. Nella definizione "stretta", i fondamentali sono 4: palleggio, passaggio, tiro e i movimenti difensivi.

Nella lista compaiono altri movimenti che non sono veri e propri fondamentali, come il rimbalzo, il blocco, etc., ma rappresentano alcuni degli aspetti più significativi del gioco.

Palleggio

Nella pallacanestro, il giocatore che porta avanti la palla deve necessariamente palleggiare, sempre, a partire dal momento nel quale compie il primo passo. Il palleggio va fatto con una sola mano. Se il giocatore ferma il palleggio, non può muoversi se non con un piede solo, senza mai staccare l'altro (che viene detto "piede perno") da terra; una volta arrestato il palleggio il giocatore non può riprendere a palleggiare (infrazione di doppio palleggio) ed, in pratica, ha solo due possibilità: passare la palla ad un compagno o tirare a canestro. Il palleggio deve essere forte e basso, in modo che la palla torni subito nella mano del giocatore e sia più difficile per un avversario cercare di rubare la palla, e questo in particolar modo quando si cambia direzione per cercare di superare l'avversario.

Passaggio

Il passaggio di palla ad un compagno è estremamente importante. La difesa, infatti, cercherà di intercettare la palla anticipando i giocatori senza la palla, per evitare o rendere difficile la ricezione di un passaggio da parte del compagno con la palla. A seconda dei casi, la palla può essere passata tesa al petto, schiacciata a terra, a pallonetto (*lob*), oppure in modi anche più spettacolari, come facendola passare dietro la schiena. Il *dai e vai* è uno dei classici giochi a due della pallacanestro che si fonda sul passaggio: si passa la palla e si *taglia* verso il canestro per ricevere un passaggio di ritorno dal compagno.

Tiro



Un tiro in sospensione

Il tiro è il fondamentale d'attacco più importante. Solitamente si tira "in sospensione": si salta da terra e si lascia la palla quando si è in aria, in modo da evitare l'interferenza dell'avversario. Per il tiro in sospensione servono una buona tecnica e coordinazione. La palla va tenuta all'altezza della testa, con una mano (quella del tiro) sotto di essa (la palla non deve toccare il palmo, ma solo i polpastrelli), con il braccio piegato di 90° rispetto al corpo e il gomito piegato di 90° a sua volta. Una volta in aria, si distende il gomito, e come gesto finale si piega il polso in avanti di scatto (la cosiddetta "frustata"), indirizzando la palla con le dita che imprimono una rotazione alla palla, lo scopo della rotazione è quello di facilitare l'entrata nel canestro in caso di rimbalzo contro il tabellone. Una buona esecuzione dà come risultato un tiro non teso ma anzi con una buona parabola, che aumenta le *chance* di realizzazione e rende più difficile la stoppata.

Terzo tempo

Il terzo tempo (in terminologia tecnica "tiro in corsa") si attua nei pressi del canestro avversario e consiste di due passi (i primi "due tempi") e di un salto (il "terzo tempo"), durante il quale si appoggia la palla al tabellone o direttamente a canestro. È l'unico caso in cui è possibile compiere più di un passo senza palleggiare.

Schiacciata



"Air" Jordan in azione in una spettacolare schiacciata

La schiacciata è senza dubbio la conclusione più spettacolare della pallacanestro. Non a caso, gli atleti che si sono distinti nelle schiacciate sono rimasti i più celebri (uno su tutti Michael "Air" Jordan). È anche un metodo "sicuro" per mettere la palla dentro al canestro (salvo clamorosi errori). Dopo la

schacciata il giocatore non può rimanere, però, appeso al ferro, salvo per non cadere addosso ad un altro giocatore, altrimenti al colpevole viene sanzionato un fallo tecnico.

Alley-oop

Il cosiddetto **alley-oop** è una giocata estremamente spettacolare, che necessita di una buona coordinazione, doti atletiche e affiatamento tra due compagni. Un giocatore effettua un passaggio alto, non teso, verso il ferro (senza tirare), mentre un compagno salta, afferra la palla al volo e la schiaccia a canestro. È una delle azioni più difficili e spettacolari, più diffusa in NBA che in Europa.

Rimbalzo

Il rimbalzo è un fondamentale importante tanto in difesa, dove dà l'opportunità di ripartire in contropiede, quanto in attacco, dove offre una seconda possibilità di tiro. Consiste nell'afferrare la palla (che "rimbalza" sul ferro) dopo un tiro sbagliato. Sapersi piazzare a rimbalzo è necessario per un buon giocatore, e fondamentale è il "tagliafuori": si cerca di porsi davanti al proprio avversario e lo si tiene dietro, impedendogli di saltare a rimbalzo ed anticipandolo.

ap-in

Quando un tiro viene sbagliato, la palla rimbalza sul ferro. Se un giocatore salta a rimbalzo e, mentre è ancora in aria, corregge la palla a canestro, si parla di *tap-in*.

Tap-out

Movimento simile al *tap-in* nel quale la palla, dopo essere rimbalzata nel ferro, viene spinta fuori dall'anello da un giocatore saltato a rimbalzo.



Stoppata di Oscar Torres -
Pompea Napoli

Stoppata

La stoppata è una giocata difensiva che consiste, appunto, nello *stoppare* un tiro avversario. Questo si può fare solo dopo che il giocatore ha già lasciato la palla (altrimenti è fallo) e prima che la palla abbia cominciato la sua parabola discendente verso il canestro (altrimenti il tiro è valido e vengono comunque assegnati i 2/3 punti). Ovviamente quest'ultima regola non viene applicata alle schiacciate.

Blocco

In molti schemi della pallacanestro si sfruttano i "blocchi": un compagno di squadra si pone davanti al difensore che vi sta marcando, dandovi la possibilità di "sfruttare il blocco" e lasciare sul posto il diretto avversario, bloccato dalla presenza del vostro compagno. Se si cerca di ostacolare il difensore muovendosi è un'infrazione, si tratta di "blocco in movimento". Il blocco va portato a gambe basse, piazzandosi addosso all'avversario, che non deve avere spazio per passare. Il giocatore con la palla cerca quindi di passare il più vicino possibile al suo compagno, per non lasciare per niente spazio al difensore. In difesa si cerca di contrastare un blocco cambiando le marcature: chi marca il giocatore che porta il blocco prende il giocatore che lo sfrutta e viceversa.

Pick & Roll

Il movimento *Pick & Roll*, o *L*, è un classico gioco a due, e nasce dal blocco portato al palleggiatore. Il giocatore che porta un blocco si gira verso l'interno e chiama la palla. La difesa solitamente non marca questo passaggio perché distratta dall'azione del palleggiatore. Tuttavia è molto importante la lettura della difesa per effettuare il tiro più facile. La variante di questo gioco nella quale il bloccante si allarga lontano da canestro per poter effettuare un tiro da fuori si chiama Pick & Pop.

Scarico

Quando un giocatore va in penetrazione i difensori della squadra avversaria si stringono in "aiuto" verso il centro dell'area: questo lascia alcuni compagni di squadra liberi, pronti a ricevere da chi è penetrato il cosiddetto "scarico", un passaggio improvviso che mette in condizione chi lo riceve di tentare subito una soluzione d'attacco senza la pressione della difesa.

Taglio

Il *taglio* è il movimento compiuto da un giocatore senza la palla verso il canestro, finalizzato al ricevere un assist ed andare facilmente a segnare. Si cerca di passare davanti al proprio difensore, anticipandolo e quindi smarcandosi.

Attacco

L'attacco nella pallacanestro non si basa su giocatori di ruolo specifici, ma è anch'esso di squadra. Ogni giocatore, a seconda del suo ruolo, può sfruttare o meno diverse possibilità: tiro da fuori, penetrazione, spalle a canestro e così via. Solitamente ogni squadra ha determinati schemi, studiati in modo da adattarsi ad ogni tipo di difesa che la squadra avversaria attua.

Difesa



Difesa sotto canestro

La difesa nel basket è spesso dileggiata, quando invece rappresenta un mezzo tecnico fondamentale per vincere le partite e misura il grado di maturità dei giocatori. Un giocatore che non difende è per ammissione degli esperti un mezzo giocatore.

Tecnicamente la difesa si può suddividere in tre settori di applicazione: difesa sul portatore di palla; difesa sul giocatore senza palla; difesa ai rimbalzi. Inoltre la squadra può difendere a uomo oppure a zona, attuando o meno il pressing o il raddoppio sul portatore di palla.

Difesa sul portatore di palla

La difesa sul portatore di palla è di sicuro la più difficile ed è quella che necessita del maggior dispendio energetico. Tecnicamente il difensore dovrà posizionarsi in posizione reattiva: gambe piegate, baricentro basso e braccia larghe, pronte ad ostacolare il palleggio ed il passaggio, facendo attenzione a non commettere falli, e posizionandosi davanti all'avversario, più esattamente davanti al pallone, facendo attenzione a non farsi superare, ma obbligando, se possibile, l'arresto del palleggio. Di solito si chiede di non farsi superare nei primi 2 palleggi, al fine di facilitare l'aiuto da parte di un compagno. Il primo passo è, infatti, fondamentale per l'attaccante se vuole superare un difensore, e se questi riesce a contenere lo scatto sarà più facilmente aiutato dai compagni. Il difensore, a questo proposito, deve cercare di indirizzare l'attaccante dove vuole lui, disponendosi in maniera opportuna, cercando di spingere l'attaccante verso la linea di fondo o quella laterale, per poterlo poi "chiudere" in raddoppio con un compagno.



Difesa di Nicole Antibe della Phard Napoli, 2005

Difesa sul giocatore senza palla

La difesa sul giocatore senza palla richiede sia un'impostazione tecnica che una notevole attenzione. I punti cardinali del difensore sono:

1. trovarsi sempre con le spalle a canestro (tranne che nelle rimesse da fondo campo e/o nei momenti in cui l'attaccante di propria competenza transita lungo la linea di fondo);
2. trovarsi sempre tra l'avversario e la palla in posizione di anticipo, a meno che il giocatore sul quale si difende non sia lontano dalla palla (ci si stacca e si ha comunque il tempo si recuperare la posizione in caso di necessità);

In aggiunta a questi due fattori, il difensore dovrà essere pronto ad aiutare il compagno che difende sul portatore di palla. Si parla in questo caso di *aiuto* (di solito arriva dal compagno che marca l'uomo più lontano dalla palla, che come detto prima si è staccato dal suo uomo).

Difesa a rimbalzo

La difesa ai rimbalzi in seguito al tiro della squadra avversaria, richiede tecnica ed attenzione, ed è strettamente legata alla difesa sul giocatore senza palla. I punti cardinali per il difensore ai rimbalzi sono:

1. al momento del tiro guardare il proprio avversario di riferimento;
2. *tagliarlo fuori*, cioè posizionarsi saldamente tra il canestro e l'avversario;
3. andare infine al rimbalzo.

Il giocatore che difende sul tiratore dovrà invece disinteressarsi del pallone e tagliarlo fuori. Risulta ovvio che una cattiva marcatura sul giocatore senza palla, con una posizione errata del corpo, comporterà una pessima difesa ai rimbalzi: da qui lo stretto legame tra i due movimenti difensivi.

Difesa a uomo

Nella difesa a uomo, ogni giocatore ha il compito di fronteggiare direttamente un avversario specifico, e di seguirlo per tutta la durata dell'azione, fatta eccezione per situazioni particolarmente pericolose nelle quali dovrà andare in aiuto di un compagno. È il tipo di difesa più diffuso, e si basa solitamente su accoppiamenti tra giocatori con lo stesso ruolo e le stesse caratteristiche.

Difesa a zona

Nella difesa a zona, come dice il nome, ogni giocatore ha il compito di sorvegliare e difendere una zona di competenza, qualunque avversario vi si trovi. La difesa a zona lascia più possibilità agli avversari di tirare da fuori, ma rende più difficili (ovviamente se ben realizzata) le penetrazioni. Per questo tipo di difesa è necessaria la comunicazione continua tra i compagni, per non lasciare zone scoperte.

Apparentemente potrebbe sembrare una difesa meno faticosa di quella a uomo, ma la sensazione è tale solo perché spesso la difesa a zona viene sottovalutata e attuata male. Si divide in zona pari (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero pari) e in zona dispari (se i giocatori nella prima

linea difensiva sono in numero dispari); le più usate sono le zone 2-3 o 3-2 ma anche le zone 2-1-2 e 1-3-1 sono piuttosto utilizzate. Alla zona si può abbinare il pressing ed il raddoppio di un avversario. Si può usare anche un sistema di difesa "misto", con uno o più giocatori che seguono l'attaccante a "uomo" e gli altri disposti a "zona"; di questo tipo la "Box and One" (4 giocatori a zona e 1 a uomo) e la "triangolo e due" (3 giocatori a zona e 2 ad uomo)

Regole

[regolamento](#)

Nel basket quando un giocatore infrange il regolamento gli arbitri (2 o 3, se previsto dalla competizione) possono fischiare un fallo od una violazione.

Violazioni

Le violazioni sono infrazioni alle regole che prevedono come sanzione la conclusione dell'azione in corso e l'assegnazione di una rimessa in gioco dal punto a bordo campo più vicino al punto dell'infrazione a favore della squadra avversaria.

Le violazioni previste sono:

- La palla o il giocatore che tocca la palla finisce **fuori campo** (le linee che delimitano il terreno di gioco sono considerate al di fuori di esso).
- **Doppio palleggio o doppia** si ha quando un giocatore, dopo aver concluso un palleggio, prende la palla con una o due mani e successivamente ricomincia a palleggiare.
- **Passi**: quando un giocatore muove il piede perno (quel piede che un giocatore non muove per primo dopo aver ricevuto palla o dopo aver arrestato il palleggio) prima di palleggiare o dopo che ha smesso di palleggiare oppure quando un giocatore salta in possesso di palla ma atterra prima che essa abbia lasciato la propria mano. La regola prevede un terzo caso: quando un giocatore con la palla in mano cade a terra commette passi se scivola, rotola o tenta di rialzarsi.
- **3 secondi**: quando un giocatore rimane nell'area dei 3 secondi della squadra avversaria per un tempo superiore a quello previsto mentre la propria squadra sta giocando la palla.
- **5 secondi**: quando un giocatore non effettua una rimessa laterale entro 5 secondi, oppure quando trattiene la palla nelle mani per 5 secondi, la stessa rimessa viene invertita e concessa all'altra squadra
- **8 secondi**: quando la squadra in attacco non supera la linea di metà campo entro il tempo previsto, a partire dalla rimessa in gioco.
- **24 secondi**: quando la squadra in attacco non esegua un tiro al canestro avversario (entrare o toccare l'anello) entro il tempo previsto. Una volta toccato il ferro, il cronometro viene riportato a

- 24 secondi e ricomincia a scendere quando una delle due squadre riprende il controllo della palla.
- **Infrazione di campo:** la palla o il giocatore che tocca la palla ritorna nella propria zona di difesa (passa o tocca la linea di metà campo)
 - **Interferenza a canestro:** quando durante un tiro a canestro un giocatore tocca la palla mentre questa è completamente al di sopra dell'altezza dell'anello (3,05m) e ed è in fase di parabola discendente verso il canestro oppure ha toccato il tabellone. Se a compiere la violazione è un giocatore della squadra in attacco l'azione si interrompe e viene assegnata una rimessa agli avversari, se l'ha compiuta un difensore viene assegnato al tiro il punteggio che avrebbe realizzato nel caso la palla fosse entrata a canestro ed il gioco riprende come se il canestro fosse effettivamente stato realizzato. Non è possibile nemmeno toccare la retina del canestro quando c'è in atto un tiro verso canestro; anche qui, se l'infrazione è fatta da un difensore, il canestro viene considerato valido.
 - **Piede:** Un giocatore (sia in attacco che in difesa) non può volutamente toccare la palla con i piedi (o con qualsiasi altra parte del corpo al di sotto del ginocchio). Dopo un infrazione di piede i 24 secondi si resettano sempre.

Falli

I falli comportano o una rimessa o dei tiri liberi (se il giocatore che subisce il fallo stava tirando; sempre dal 5° fallo di squadra in poi per ogni quarto di gioco) per la squadra avversaria.

Il fallo viene fischiato quando c'è un contatto irregolare con l'avversario. I più diffusi sono:

- **Fallo su tiro:** il difensore ostacola in maniera irregolare il tiro dell'avversario. Non si può, infatti, toccare l'avversario mentre tira e non si possono abbassare le braccia su di lui (devono rimanere perpendicolari al terreno).
- **Sfondamento:** si tratta di un fallo in attacco, commesso da un giocatore che va a colpire un difensore rimasto fermo (piedi fermi o comunque rimasto nel suo "cilindro" d'azione) durante la sua azione d'attacco.

Qualsiasi altro tipo di contatto, trattenuta o difesa irregolare comporta il fischio di un fallo contro il difensore.

Vi sono poi tre falli particolari:

- **Fallo antisportivo o intenzionale:** il giocatore commette un fallo pericoloso deliberatamente. La punizione consiste in due tiri liberi e possesso di palla per la squadra avversaria.
- **Fallo tecnico:** l'arbitro fischia il fallo tecnico ad un giocatore in caso di forti proteste o di manifestazioni antisportive nei confronti degli avversari. Il *tecnico* può essere fischiato anche all'allenatore (tecnico alla panchina). In entrambi i casi si hanno 2 tiri liberi e possesso di palla a

metà campo.

- **Fallo da espulsione:** è il fallo peggiore, da fischiare se il giocatore assume una condotta particolarmente pericolosa nei confronti di qualcun altro o insulta pesantemente l'arbitro.

Differenze tra l'Europa e gli USA

Le regole applicate nei campionati europei (che valgono a livello internazionale in tutte le competizioni, Mondiali ed Olimpiadi comprese) e nella NBA sono leggermente diversi.

Innanzitutto negli Usa i 4 quarti sono da 12 minuti, non da 10, ed un giocatore ha a disposizione 6 falli prima di dover lasciare il campo. Nella NBA, inoltre, la difesa a zona è stata concessa solo dal 2002, prima del quale veniva fischiato un fallo tecnico per "difesa irregolare" se il difensore non marcava a uomo il suo avversario.

Le diverse regole statunitensi hanno soprattutto lo scopo di rendere il gioco più spettacolare: per questo i passi, in particolare i passi di partenza, raramente vengono fischiati.

Altra importante differenza sta nella maggior distanza della linea del tiro da tre punti in America. In Europa è situata a 6,25 mt mentre ora in America si trova 6,75 mt, fino a pochi anni fa era situata a 7,25 mt. Da circa tre anni in America è stata inserita in campo un'ulteriore area sottostante il canestro in cui non esiste il fallo di sfondamento. Tale area ha la forma di mezzaluna ed è evidenziata da una linea tratteggiata distante un metro dal canestro, il regolamento prevede che in quest'area il contatto tra 2 giocatori vada totalmente a vantaggio dell'attacco.

La realtà dello street basketball e i playground



Un playground statunitense

Nonostante la pallacanestro sia nata in una palestra ha visto, principalmente negli Stati Uniti il proliferare nelle leghe professionistiche di nuovi talenti provenienti dal mondo dello street basketball, la pallacanestro di strada, giocata nei campetti cittadini, i cosiddetti *playground*.

I playground americani sono divenuti così celebri che intorno ad essi si è creato un alone di leggenda che ha alimentato la passione per il basket dei giovani giocatori di tutto il mondo.

In Italia è nato un movimento spontaneo non ancora diffuso omogeneamente sul territorio ma importante che raccoglie i ragazzi più talentuosi dei campetti italiani in manifestazioni che hanno raggiunto un livello paragonabile al professionismo. Le zone dove è maggiormente radicata la tradizione del campetto sono concentrate nelle grandi città, e soprattutto a Bologna, la capitale della nostra pallacanestro.

La pallacanestro in Italia

La traduzione in italiano delle regole della pallacanestro risale al 1907 a cura di Ida Nomi (membro della commissione tecnica della Federginnastica), il gioco inizialmente venne chiamato "palla al cesto".

Nel 1919 si ebbe il primo incontro, nei giardini della Villa Reale di Monza e l'anno seguente la Federginnastica l'ammise fra le sue discipline e si svolse il primo campionato di pallacanestro italiano (vinse la Forza e Costanza Brescia). Al 1921 risale la fondazione della Federazione Italiana Pallacanestro, che nel 1930 si svincolò dalla Federginnastica e venne riconosciuta dal CONI. Una diffusione più capillare dello sport si ebbe però solo dopo la seconda guerra mondiale in seguito all'arrivo delle truppe di liberazione.

La pallacanestro nei media



Una partita di pallacanestro nelle Filippine: il basket è uno degli sport più diffusi al mondo

Fumetto

- Slam Dunk di Takehiko Inoue
- Real di Takehiko Inoue
- Generation Basket di Hiroyuki Asada
- Harlem Beat di Yuriko Nishiyama

Voci correlate

- James Naismith
- Street basketball
- Waterbasket
- Lista di cestisti
- Basketball Hall of Fame
- Dream Team

Collegamenti esterni

- [FIP - Federazione Italiana Pallacanestro](#)
- [FIBA - Federazione Internazionale Pallacanestro](#)
- [Legabasket](#)
- [Regolamento tecnico](#) (pdf di 523Kb)
- <http://www.realbasket.it/>
- <http://www.minibasket.org/>
- <http://www.sportevents.it/>
- <http://www.alleyoop.it/v2>

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Pallacanestro>"

- Ultima modifica 15:05, 10 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Calcio (sport)

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Il Genoa Cricket and Football Club 1893, la prima formazione calcistica italiana.

Il **calcio** è un gioco sportivo a squadre in cui si fronteggiano due contendenti composte ciascuna da un certo numero di giocatori. Viene utilizzato un pallone sferico, un campo di gioco con due porte ed una serie di regole codificate. L'obiettivo sarebbe quello di depositare la sfera nella porta avversaria.

Di origine arcaica, in uso presso gli antichi Romani con l' *harpastum*, nel quale due fazioni dovevano portare una palla oltre la linea di fondo avversaria, nel quale prevaleva l'aspetto antagonistico rispetto a quello agonistico, probabilmente in seguito veniva abbozzato per quello che conosciamo al giorno d'oggi, durante il Medioevo in Italia (vedi Calcio fiorentino), la sua affermazione moderna e codificata si ebbe in Inghilterra, a metà del XIX secolo ed in Italia nel 1893 ad opera del Genoa Cricket and Football Club.

Sinossi

- **Campo da gioco**

Il calcio nella sua variante canonica principale si gioca su un campo rettangolare all'incirca di dimensioni mediamente di 110mt per 65mt, rigorosamente d'erba naturale; in USA sono stati ampiamente sperimentati ed abbandonati i terreni con erba sintetica in quanto aumentando il *grip* degli atleti favoriscono una decelerazione troppo repentina che, scaricando velocemente a terra attraverso gli arti l'inerzia degli sportivi, favorisce enormemente gli infortuni, al contrario dell'erba naturale che produce un effetto di lievissimo *scivolamento* non replicabile.

Il Terreno viene delimitato principalmente ai lati da righe bianche fatte di pigmenti bianchi (tipicamente gesso o vernice), e caratterizzato da due portali rettangolari (comunemente **porta da calcio**) racchiusi da reti. Si gioca attivamente sul campo con l'uso di una sfera (comunemente **pallone da calcio**).

• Scopo del gioco

Lo scopo del gioco è di far entrare la sfera (originariamente una palla di cuoio) nella porta avversaria, delimitata da due pali verticali congiunti da una traversa superiore che li unisce.

La regola principale che caratterizza e differenzia questo sport rispetto al Rugby e Pallamano è che la palla non può essere colpita con braccia e mani; per l'ò più si usano i piedi ma ogni altra parte del corpo è ammessa. Il giocatore deputato al ruolo di **portiere** è l'unico giocatore che può toccare il pallone con le mani, ma solamente all'interno della propria area di rigore (un rettangolo prospiciente la porta delimitato anch'esso da righe bianche).

• Durata del gioco

Le partite della variante canonica principale del calcio durano 90 minuti e sono suddivise in due frazioni (comunemente **tempi**) di 45 minuti ciascuna, intervallati da un periodo di riposo di circa 15 minuti.

Prima della fine dei due tempi, il giudice di gioco (comunemente l'arbitro) decide se concedere alcuni minuti di estensione (comunemente **recupero**) come parziale contropartita al tempo perso per sostituzioni, infortuni o altro, che si verificano abitualmente; per consuetudine sono concessi da 1 a 5 minuti per tempo. Il tempo di gioco effettivo è sempre inferiore a 45 minuti poiché il cronometro non dovrebbe essere mai fermato, in caso contrario la partita sarebbe sospesa temporaneamente o definitivamente. L'arbitro è anche il cronometrista ufficiale della partita.

• Casi particolari

In competizioni che prevedono l'eliminazione diretta ed esigono un vincitore, attualmente si ricorre di solito a tempi supplementari (due di 15 minuti ciascuno con 5 minuti di intervallo) e, in caso di ulteriore parità, si passa ai calci di rigore per stabilire il vincitore. Antecedentemente era in vigore un sistema randomizzato detto *della monetina* o *testa o croce* che consisteva nel lancio sul terreno di un'apposito conio con due facce differenti da parte del giudice di gara, per mezzo del quale veniva casualmente assegnata la vittoria sulla base dell'effigie rappresentata nella faccia visibile dopo il lancio.

• Varianti principali

Alcune varianti nel meccanismo dei tempi supplementari, introdotte dalla seconda metà degli anni '90 prevedono il *silver gol*: cioè la squadra che riesce a terminare in vantaggio il primo tempo supplementare si aggiudica l'incontro senza bisogno di disputare il secondo tempo supplementare, ed il *golden gol*, ovvero la prima squadra che segna nei supplementari si aggiudica l'incontro e la partita finisce immediatamente. Queste modifiche regolamentari sono state abolite nei primi anni del nuovo secolo.

Degne di nota sono anche le varianti che riguardano il numero dei giocatori schierati, in numero di 7 (calcio a sette) in voga tra i giovani e dilettanti, ma soprattutto in numero di 5 (calcio a cinque) nella forma tra le più popolari e seguite delle varianti emergenti.

• Diffusione

Il calcio si gioca a livello professionistico in tutto il mondo. Milioni di persone vanno regolarmente allo stadio per seguire la propria squadra del cuore, ed altrettante persone guardano la partita in televisione. C'è anche un elevatissimo numero di persone che gioca al calcio a livello amatoriale. Non c'è dubbio che la popolarità di questo sport continui a crescere continuamente. In Africa, Asia e Stati Uniti l'interesse sta sbocciando negli ultimi anni. Non a caso, nel 2010 il Sudafrica ospiterà la manifestazione più grande e prestigiosa del calcio: i Mondiali di calcio.

[

Nascita del calcio moderno

La patria del calcio moderno è l'Inghilterra e in particolare, i College inglesi. Nasce come sport d'élite: erano i giovani delle scuole più ricche e delle università a giocare al *football*. Le classi erano sempre composte da dieci alunni, e a questi si aggiungeva il maestro che giocava sempre insieme a loro. Ecco spiegato perché si gioca in 11. Il *capitano* di una squadra di calcio è una sorta di discendente del maestro della *public school*.



Il portiere: ultimo baluardo a difesa della porta

Nel 1848, all'Università di Cambridge, H. de Winton e J.C. Thring, proposero, e ottennero, di fare una riunione con altri 12 rappresentanti di Eton, Harrow, Rugby, Winchester e Shrewsbury. L'incontro fiume (durò 8 ore) produsse un importante risultato: vennero stilate le prime basilari regole del calcio.

Queste regole posero fine al dubbio che riguardava la parte del corpo con la quale colpire la palla: con le mani, con i piedi o entrambi indifferentemente? Le cosiddette *regole di Cambridge* favorivano chiaramente il gioco con i piedi e permettevano il gioco con le mani solo nel momento in cui era necessario catturare un pallone chiaramente indirizzato in porta, come un calcio di punizione.

Queste regole furono adottate da tutti eccetto che dall'Università di Rugby, i cui rappresentanti erano chiaramente a favore di un gioco più fisico e che consentisse di toccare il pallone anche con le mani. Si produsse così lo *scisma* che portò alla nascita del rugby, sport che prende il nome dall'Università che l'ha sviluppato.

Il calcio intanto si espandeva a macchia d'olio: in Inghilterra ben presto divenne lo sport per eccellenza della *working class* e non solo delle elite. Questo nuovo sport, divertente, semplice e stancante era l'ideale per sfogarsi dopo una settimana lavorativa.

Dall'Inghilterra il calcio venne esportato in tutta Europa. Furono le città portuali per prime a conobbero il *football*, poiché dalle navi provenivano gli inglesi. Non a caso quindi la più antica società calcistica italiana è il Genoa, fondata a Genova nel 1893, che conquistò anche il primo scudetto in palio. In questo periodo pionieristico, gli inglesi erano considerati veri e propri *maestri*: avere un allenatore e dei giocatori inglesi in squadra significava avere un vantaggio grandissimo sugli altri. Anche il Milan fu fondato da inglesi.

In Sudamerica, i marinai inglesi preferivano giocare a calcio tra di loro lasciando da parte la gente del posto. Ma rimanere fuori a guardare si rivelò decisivo: ben presto, brasiliani e uruguaiani diventarono ben più abili dei maestri nel praticare il calcio.

Il fenomeno ormai era di dimensioni intercontinentali, era necessario adattare le istituzioni calcistiche e chiarire in maniera più dettagliata le regole. In questi anni infatti, erano svariate le *interpretazioni* del gioco del calcio.

Nascita della FIFA e regole del calcio

Il campo di gioco

L'arbitro

Una partita viene diretta da un Giudice di gioco (comunemente l'arbitro), che ha il dovere e l'autorità di far rispettare le regole dello stesso; L'arbitro è coadiuvato da due assistenti di linea detti **guardalinee** (originariamente **segnalinee** poichè anche deputati alla tracciatura delle linee di gioco sul terreno) e da un giudice di riserva supplementare (comunemente **quarto uomo**) che si trova fuori campo nei pressi della linea mediana e tra i suoi compiti tra l'altro può sostituire l'arbitro in caso che questi non possa continuare la direzione di gara per qualunque motivo. Le decisioni sportive di gioco durante una partita sono prese sul momento, di concerto dalla terna arbitrale, e sono irrevocabili, mentre le decisioni disciplinari sono prese anche retroattivamente da tutti e quattro i giudici presenti, recentemente è stata introdotta la possibilità di decidere anche per ulteriori giudici e commissioni attraverso le riprese televisive in separata sede. La figura dell' arbitro è cambiata parecchio negli ultimi anni, soprattutto dal punto di vista del look: si è passati infatti dal classico "uomo nero", vestito infatti da un paio di pantaloncini e da una giacca rigorosamente neri, a tenute adesso molto più sfavillanti che vanno dal bianco al verde, dal blu all' azzurro.

[

Pallone in gioco e non in gioco

Tutte le linee disegnate sul campo di gioco, sono parte dell'area che delimitano.

Quindi un pallone che percorre una linea laterale è considerato in gioco, un pallone sulla linea dell'area di rigore è decretato essere all'interno l'area di rigore. In definitiva, il pallone deve superare totalmente la linea laterale o di fondo per essere considerato fuori dal gioco e deve superare totalmente la linea di porta per essere considerato in rete. Se anche una minima parte del pallone non ha oltrepassato la linea, è ancora in gioco.

Falli e cattiva condotta

L'arbitro ha il potere di punire un calciatore ed anche un allenatore, o un qualsiasi dirigente presente in panchina, per cattiva condotta, gioco violento o proteste. Anche un giocatore in panchina può essere punito. Un arbitro può estrarre il *cartellino giallo* come ammonizione, e può estrarre il *cartellino rosso* che comporta l'espulsione del giocatore. Nel caso venga espulso un dirigente, un allenatore o un giocatore in panchina, questi può venire allontanato con o senza l'esposizione del cartellino.

L'espulsione può avvenire direttamente, in genere per falli molto gravi, reiterati, per comportamenti violenti e antisportivi, o in seguito alla seconda ammonizione ad uno stesso giocatore (*somma di ammonizioni*): due cartellini gialli equivalgono ad un rosso anche se comminati per motivazioni

completamente differenti. Ad esempio il fallo **da ultimo uomo**, cioè quando si atterra un attaccante quando ha davanti a sé solo il portiere, comporta l'espulsione (*cartellino rosso*) se si dovesse presentare una chiara occasione da rete; se il fallo da ultimo uomo è commesso dal portiere invece resta materia di dubbi e dibattiti e lasciato alla discrezionalità dei giudici di gara. Un esempio di applicazione automatica del regolamento senza discrezionalità è rappresentato dal fatto che esultare dopo un goal levandosi la maglietta della squadra comporta incondizionatamente una ammonizione (*cartellino giallo*).

Calci di rigore e calci di punizione



Il famoso arbitro Pierluigi Collina ammonisce un calciatore

Come già detto, se un giocatore subisce fallo che prevede la concessione di un calcio di punizione diretto all'interno dell'area avversaria, l'arbitro concede il calcio di rigore. Si tratta della massima punizione per una squadra, perché segnare un rigore è relativamente facile. L'attaccante deve tirare dal dischetto situato a 11 metri dalla porta, davanti a sé ha solo il portiere che non può muoversi dalla linea di porta se non lateralmente. Fin quando l'attaccante non ha toccato il pallone in avanti, nessuno può entrare all'interno dell'area ed il portiere non può muoversi in avanti.

L'arbitro fischia un calcio di punizione a favore della squadra che subisce fallo in qualsiasi zona del campo che non sia l'area di rigore (eccetto che si tratti di un calcio di punizione indiretto in area). La squadra che difende può formare una *barriera* la cui posizione e composizione viene decisa dal portiere, mentre la distanza minima dev'essere di 9,15 metri dalla posizione di battuta, salvo casi particolari in cui la distanza tra il punto in cui si deve battere la punizione e la linea di porta compresa tra i pali è minore di 9,15 metri.

Le scuole calcistiche nel mondo

Il calcio, come detto prima, si è sparsa a macchia d'olio su tutto il pianeta coinvolgendo mille popoli diversi. Ciascuno con la propria storia e la propria identità, e quindi anche il proprio modo di interpretare il gioco.

Le *scuole* calcistiche sono proprio questo: diverse maniere di giocare a pallone, concezioni differenti del gioco. Le più tradizionali si trovano in Europa e Sud America, laddove il calcio si è sviluppato prima.

I maestri inglesi

La scuola *inglese* è stata a lungo quella dominante. Nei primi 50 anni del passato secolo, affrontare l'Inghilterra o una squadra di club inglese significava andare a lezione di calcio, prendere una enorme quantità di reti e segnare pochissime, se non nessuna. La ragione è che gli inglesi adottarono prima di chiunque altro la *tattica*, si disponevano con ordine in campo, sapevano colpire il pallone in modi allora impensabili e, soprattutto, arrivarono prima di tutti gli altri al professionismo.

Nella fase moderna del calcio, la scuola inglese *predica* un calcio basato molto sulla fisicità, una tecnica di base piuttosto povera e una tradizione di centravanti e di difensori centrali fortissimi di testa, nati per raccogliere o contrastare i lanci lunghi dal centrocampo o dalle fasce. Questa tradizione inglese sta tuttavia scomparendo sotto la spinta di diversi modi di concepire il calcio introdotti in Inghilterra da giocatori e allenatori stranieri, soprattutto *francesi* nel campionato di calcio inglese che ha elevato, e di molto, il tasso tecnico almeno delle squadre più prestigiose.

La fine del dominio britannico: la grande Ungheria

L'iniziale dominio incontrastato degli inventori del calcio finì il 25 novembre 1953 quando la nazionale di calcio ungherese sconfisse, o forse è meglio dire che umiliò i maestri per 6-3, per giunta nella cattedrale del calcio: lo stadio di Wembley a Londra.

Gli inglesi fino a poco tempo prima si erano rifiutati di affrontare nazionali straniere e di partecipare alle competizioni internazionali, orgogliosi della propria superiorità. Quando le frontiere si riaprirono, gli ex maestri si resero conto di essere stati raggiunti ed abbondantemente superati dallo splendido gioco della scuola ungherese la cui nazionale nel 1938 aveva perso un campionato mondiale solo in finale contro l'Italia.

Ma la nazionale che vinse a Wembley fu senza dubbio la più forte degli anni '50 e a detta di molti, una delle più belle della storia di questo sport. Un anno prima del 6-3 questa squadra si era aggiudicata l'oro

olimpico di Helsinki senza molte difficoltà. Gli ungheresi hanno sempre brillato per la loro tecnica sopraffina e le giocate spettacolari, ma nessuna nazionale o squadra di club raggiunse la competitività di quell'Ungheria.

Era una squadra basata sul blocco della Honved, la squadra dell'esercito magiaro. Una formazione composta da talenti come Ferenc Puskas (forse il migliore in assoluto, fece la fortuna del Real Madrid) e Sandor Kocsis in attacco insieme a Nandor Hidegkuti che giocava da centravanti mimetizzato da centrocampista. Da non dimenticare Laszlo Kubala che giocò a lungo nel F.C. Barcelona, considerato dai tifosi *blaugrana* il migliore della storia del loro club.

La *Grande Ungheria* perse la finale del Mondiale 1954 contro la Germania Ovest per 3-2. Non sono molti ad avere dubbi che per qualità del gioco, avrebbero meritato senza dubbio gli ungheresi.

La scuola italiana: il catenaccio

Negli anni '60 si è affermata la *scuola italiana*. I teorici del gioco all'italiana sono stati Gipo Viani, Nereo Rocco ed Helenio Herrera che pure era argentino. Si tratta di un modo di giocare che predilige la fase difensiva e predispone un sistema composto da 4 difensori dedicati quasi esclusivamente ad *personam* per contrastare gli offensivi avversari coadiuvati da un difensore *libero* di interrompere il gioco avversario e *spazzare* sistematicamente l'area di rigore qualora si creassero varchi nella diga difensiva; con l'aggiunta di due mediani deputati a distruggere sul nascere il gioco avversario, tutto il modulo veniva improntato al fine primario di non subire gol e sperare in qualche fiammata degli *avanti*, magari in *contropiede* o su *calcio piazzato* (tipicamente *corners* o *punizioni*).

Le vittorie di Herrera con l'Inter e di Rocco col Milan hanno confermato nella pratica questa filosofia calcistica, anche se è pur vero che la scuola italiana aveva prodotto eccezionali giocatori di difesa come Giacinto Facchetti, Giovanni Trapattoni, Cesare Maldini, Tarcisio Burgnich e giocatori d'attacco dalla grande fantasia come Mario Corso, Gianni Rivera e Sandro Mazzola. Una scuola prevalentemente difensivista che ha sempre prodotto anche tanti grandi attaccanti e fantasisti.

Alla base della filosofia italiana c'è un attento studio dell'avversario e la grande importanza data alla tattica, due misure oggi adottate quasi ovunque nel mondo del calcio. Pensando soprattutto a non subire reti, la scuola italiana ha modificato alla tattica introducendo la *marcatura a uomo* in ogni parte del campo e l'impiego sistematico del *libero*, un *difensore d'emergenza* senza obblighi di marcatura che giocava dietro la linea dei difensori. Adottare la marcatura a uomo con il libero significa in molti casi *uccidere* lo spettacolo e stroncare sul nascere ogni iniziativa avversaria. Il cosiddetto *catenaccio*. Un metodo che veniva considerato dagli avversari (ma anche oggi) in termini negativi: una squadra poteva arrivare a subire per 89 minuti il gioco avversario ma in una sola azione fiondandosi in contropiede o inventando qualche situazione particolare poteva risolvere la partita senza timore di subire reti... quasi come qualcosa di antisportivo, al limite del regolamento.

Tuttavia è pure vero che il calcio italiano ispirandosi alla *scuola olandese* degli anni settanta ha saputo produrre anche esempi di calcio offensivo, come nel caso del Milan allenato da Arrigo Sacchi negli anni '80. Si è trattato di una squadra votata all'attacco e al gioco corale che tuttavia non ha trascurato certo la fase difensiva.

Il "calcio totale" degli olandesi



Johann Cruyff con la maglia dell'Ajax

Agli albori degli anni '70, in pieno clima di rivoluzione nella società, anche il calcio ebbe la sua. Si chiamava Olanda. La *scuola olandese* deve la sua affermazione soprattutto a due persone: l'allenatore dell'Ajax Rinus Michels e il calciatore Johan Cruyff, considerato uno dei migliori di sempre, senza il quale né la squadra di Amsterdam né la nazionale *oranje* avrebbero potuto tradurre sul campo, e con tanta efficienza, la propria forza innovativa.

Quando si parla di "calcio totale" ci si riferisce al gioco che mostrarono prima il PSV Eindhoven e subito dopo l'Ajax e la selezione olandese: qualcosa di mai visto prima, almeno non in maniera tanto sistematica. Ogni giocatore doveva saper interpretare tutti i ruoli: il difensore saliva ad attaccare, il portiere avanzava per rilanciare immediatamente l'azione, un attaccante poteva e doveva tornare indietro ad aiutare i compagni in fase di non possesso palla. Perché questo potesse verificarsi erano necessarie

continue rotazioni di ruolo, con movimenti a scalare e complicati meccanismi tattici.

Ogni giocatore, anche un centrale difensivo o un portiere, doveva saper giocare benissimo il pallone e non buttarlo mai via; tutti e undici dovevano muoversi e correre costantemente per tutti i 90 minuti. Nei pochi momenti in cui i giocatori non correvano, era il pallone a farlo, con una rapida successione di passaggi, la cosiddetta *melina*, preludio di un'intensa accelerazione del gioco. Alcune di queste caratteristiche oggi appaiono piuttosto scontate per qualsiasi squadra professionista, ma fu l'Olanda a farle vedere per prima su un campo di calcio.

La nazionale olandese, chiamata anche *l'arancia meccanica*, poteva contare su altri grandi talenti come le due ali Johnny Rep e Rob Rensenbrink, il difensore esterno Ruud Krol, Johan Neeskens, considerato il "gemello" di Cruyff e altri ancora: una generazione particolarmente dotata, capitanata da Johan Cruyff. Simbolo del giocatore in grado di interpretare ogni ruolo e sapersi adattare ad ogni situazione, velocissimo e dal gran senso tattico. Di base era un centravanti e ha segnato diversi gol ovunque abbia giocato.

Con questi uomini, compreso l'allenatore Michels, l'Ajax vinse tre Coppe dei Campioni consecutive dal 1971 al 1973 e l'Olanda perse una finale Mondiale nel 1974 contro la Germania Ovest. Michels si prese la rivincita nel 1988 quando vinse il campionato europeo con un'altra grandissima generazione di calciatori.

Oggi la scuola olandese percorre la stessa strada tracciata 35 anni fa e continuano a nascere ottimi giocatori praticamente a getto continuo. Le loro caratteristiche sono quelle classiche di un giocatore orange: duttilità, tecnica, sapienza tattica.

Scuola tedesca: concretezza e vittoria

C'è una frase molto famosa di Gary Lineker, attaccante inglese degli anni '80, che potrebbe servire ad introdurre la *scuola tedesca*, e recita: *"Il calcio è un gioco molto semplice, 22 uomini inseguono un pallone e, alla fine, vincono i tedeschi"*.

Il modello teutonico non riscuote grandi simpatie dai non tedeschi, un po' come succede agli italiani. Il motivo è molto simile: si tratta di una riedizione del gioco all'italiana basato sulla difensiva, che non contempla lo spettacolo. Nella scuola teutonica però i terzini a turno alimentano la fase offensiva e lo strapotere fisico di alcuni giocatori danno un lustro leggermente più offensivo alla disposizione in campo. Nel 1974, la finale mondiale Olanda - Germania Ovest rappresentò lo scontro tra due filosofie opposte di calcio. La Germania Ovest si preoccupò di difendersi dagli attacchi olandesi dando l'impressione di essere ben più debole della sua avversaria. Sotto di un gol, finì per rimontare e vincere la partita.

Ma quella non fu l'unica rimonta "impossibile" dei tedeschi, ad esempio nel 1954 accadde qualcosa di molto simile all'Ungheria che pure giocava un calcio di gran lunga più bello ed arioso di quello tedesco,

che tuttavia poteva contare sul grande temperamento e spirito di sacrificio dei suoi giocatori, e una compattezza in campo invidiabile.

Negli anni '70 la Germania Ovest era formata dal blocco del Bayern Monaco, l'altra grande del decennio che, di fatto, prese il trono lasciato libero dall'Ajax. In quel Monaco giocavano Franz Beckenbauer e Gerd Müller. Il primo era un libero con una spiccata qualità tecnica, in grado di lanciare l'azione d'attacco e gestire i tempi del gioco. Il secondo, un centravanti non appariscente, né fisicamente né sul piano delle giocate, ma in grado di farsi trovare sempre pronto a mandare la palla in gol. Lo testimoniano le quantità immense di reti segnate.

I caratteri della scuola tedesca sono rimasti invariati fino ad oggi.

La scuola spagnola

Si tratta di una concezione di calcio basata sul possesso palla, sulla verve agonistica, sul gioco corale che porta ad offendere con più uomini diversi, ma con un ritmo più cadenzato rispetto al calcio centro-europeo. Real Madrid e F.C. Barcelona hanno portato questa filosofia ai livelli più alti, anche se soprattutto per merito di stelle straniere.

La scuola portoghese

Il calcio portoghese adotta un gioco molto tecnico, palla a terra, passeggiato e sempre in attesa di un'invenzione o una giocata di fino per le soluzioni offensive. In questo è molto più vicino al calcio brasiliano che europeo. La grande carenza della *scuola portoghese* è di non aver mai saputo produrre (ad eccezione del grandissimo Eusebio) centravanti prolifici. Questo handicap ha pesato moltissimo sulla carenza di vittorie a livello nazionale, mentre a livello internazionale di club ha un palmares di tutto rispetto.

La scuola argentina a passo di tango

Come la composizione etnica del loro paese suggerisce, gli argentini hanno sviluppato una concezione calcistica prettamente europea, mantenendo una contaminazione propria del sudamerica in misura molto inferiore a tutte le altre scuole d'oltreoceano. E' una delle massime espressioni del calcio mondiale sia a livello individuale avendo dato i natali ad alcuni tra i migliori giocatori del pianeta calcio, che di nazionale con la vittoria di titoli al massimo livello, come pure nella categoria dei club in competizioni internazionali, continentali e mondiali, ad esempio col Boca Juniors.

Uruguay: gli italiani del Sudamerica

Con un gioco vigoroso, molto fisico e difensivista gli uruguayi hanno saputo raccogliere vittorie sia a livello di nazionale che a livello di club con il Penarol. Dotati della famosa *Garra* (grinta) le formazioni di questa scuola si presentano agguerrite ed a livello tattico dotate di un insolito **centromediano metodista**, una specie di *libero* dello schema italiano, ma schierato davanti alla difesa con compiti di interdizione e marcatura quando la squadra subisce, e come perno centrale per il rilancio dell'azione quando la squadra è in possesso di palla.

Competizioni Confederali

Le competizioni internazionali organizzate dalle confederazioni continentali:

- Europa: Campionato Europeo; UEFA Champions League; Coppa UEFA; Coppa Intertoto; Royal League Scandinava; Setanta Cup Irlandese
- Sud America: Copa América; Coppa Libertadores
- Africa: Coppa delle Nazioni Africane; CAF Champions League
- Asia: Coppa d'Asia; AFC Champions League; AFC Cup
- Nord/Centro America e Zona Caraibica: CONCACAF Gold Cup; CONCACAF Champions Cup
- Oceania: OFC Club Championship

Voci correlate

- | | |
|---|---|
| • Squadra di calcio | Campo di calcio |
| • Campionato mondiale di calcio | Campionato europeo di calcio |
| • Confederations Cup | UEFA Champions League, già Coppa dei Campioni |
| • Campionato di calcio italiano (classifiche) | Albo d'oro: Campionato di Serie A |
| • Albo d'oro: Campionato di Serie B | Albo d'oro: Campionato di Serie C |
| • Albo d'oro: Campionato di Serie D | Coppa Italia |
| • Elenco di squadre di calcio italiane | Elenco di squadre di calcio italiane (stagione 2004-2005) |
| • Calciatori celebri | Elenco di squadre di calcio italiane (stagione 2003-2004) |
| • UEFA | FIFA |
| • FIFA 100 | FIGC |
| • Lega Italiana Calcio | Associazione Italiana Arbitri |
| • Campionato italiano di calcio Serie D | Campionato italiano di calcio femminile |

REGOLE DEL GIUOCO

- [osservazioni al regolamento](#)
- [procedure deter vincente gara](#)
- [circolare n1 stag 05 06](#)
- [reg_01](#)
- [reg_02](#)
- [reg_03](#)
- [reg_04](#)
- [reg_05](#)
- [reg_06](#)
- [reg_07](#)
- [reg_08](#)
- [reg_09](#)
- [reg_10](#)
- [reg_11](#)
- [reg_12](#)
- [reg_13](#)
- [reg_14](#)
- [reg_15](#)
- [reg_16](#)
- [reg_17](#)

Collegamenti esterni

- [**FIFA**](#)
- [**AFC**](#)
- [**CAF**](#)
- [**CONCACAF**](#)

- [CSF](#)
- [OFC](#)
- [UEFA](#)
- [FIGC](#) (Federazione Italiana Giuoco Calcio)
- [AIA](#) (Associazione Italiana Arbitri)
- [Lega Nazionale Professionisti](#) (Lega Calcio)
- <http://www.realsoccer.it/> (Sito di informazione in italiano sul calcio nazionale e mondiale)
- [Calcio & Fantacalcio in rete](#)

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "[http://it.wikipedia.org/wiki/Calcio_\(sport\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Calcio_(sport))"

- **Ultima modifica 10:19, 10 gen 2006.**
- **Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).**

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Pallavolo

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



La **pallavolo** è uno sport giocato da due squadre con un pallone su un terreno di gioco diviso da una rete. Ci sono differenti versioni del gioco adottabili in specifiche circostanze nell'ambito della versatilità del gioco per tutti.

È presente nel programma dei Giochi Olimpici estivi dal 1964.

In Italia la pallavolo è chiamata comunemente anche **volley**, forma abbreviata dell'inglese *volleyball*.

Cenni storici

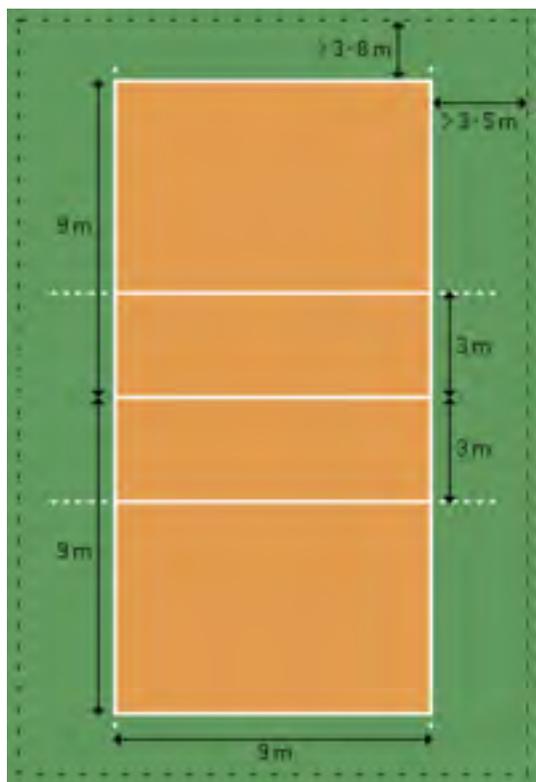
Già nell'antichità esistevano giochi con la palla che possono essere considerati i predecessori della pallavolo. In Italia una specie di pallavolo era giocata nel Medioevo e le sue origini possono essere ricercate addirittura in antichi giochi greci e romani. In Germania fu introdotto nel 1893 un gioco chiamato *Faustball*, ma il merito della costruzione della pallavolo in forma moderna va riconosciuto a

William Morgan, istruttore di educazione fisica presso un college dell'YMCA di Holyoke, nel Massachusetts (Usa).

In effetti, se è vero che si possono trovare similitudini fra la Faustball e il gioco ideato da Morgan, è anche vero che differivano in alcune caratteristiche di base: nella Faustball, per esempio, la palla poteva toccare il terreno anche due volte, mentre nella versione di Morgan la palla doveva essere giocata al volo. Il 6 febbraio 1895 Morgan radunò alcuni insegnanti nel college di Springfield per la dimostrazione di un nuovo sport, da lui chiamato *Minonette* (da *minon*, miccio, che era stato il nome di un gioco con la palla praticato da nobili e dame due secoli prima in Francia). Con l'aiuto di due squadre composte da 5 membri, tra cui il Sindaco e il comandante dei Vigili del fuoco di Holyoke, avvenne il battesimo di un nuovo gioco sportivo con caratteristiche profondamente diverse dagli altri sport in voga a quel tempo.

Una caratteristica peculiare era quella di non prevedere il contatto fisico tra i partecipanti, per cui la destrezza, la prontezza dei riflessi, la capacità di concentrazione e l'agilità prendevano il posto della qualità fino ad allora primaria nelle attività sportive: la forza. La minonette era quindi destinata ad atleti non più massicci e pesanti, bensì agili, con una buona elevazione, capaci di destreggiarsi nel gioco acrobatico. Fu però Alfred T. Halstead a cambiare il nome di minonette, un po' troppo femminile, in *Volleyball* (letteralmente *palla sparata*). Egli riuscì ad imporre questo sport nei college YMCA sparsi un po' in tutti gli Stati Uniti. Due anni dopo la pallavolo si praticava anche nella maggior parte dell'America del Sud (Brasile, Argentina, Uruguay).

Campo di gioco



Rappresentazione schematica del campo di gioco

Il campo di gioco è composto da 2 sezioni di 9 x 9 metri, per un totale di 18 x 9 metri. La superficie di gioco deve essere piana e uniforme, così da non presentare nessun pericolo per i giocatori. Le linee che delimitano il campo devono essere di larghezza 5 cm e devono avere un colore contrastante col terreno. Vi sono inoltre le linee perimetrali che delimitano il campo di gioco, la linea centrale che si estende sotto la rete per dividere i campi di gioco e le linee d'attacco: due linee, una per campo, poste parallelamente alla linea centrale a tre metri di distanza che servono a delimitare la zona d'attacco. Sopra la linea centrale è tesa una rete che divide i campi delle due squadre anche sul piano verticale.

Rete

La rete è disposta ad un'altezza nella sua parte superiore di 2,43 m per gli uomini e di 2,24 m per le donne anche se sono previste altezze inferiori per le giovanili (under e minivolley); la misurazione deve essere effettuata nella parte centrale e in corrispondenza dei limiti laterali del campo: mentre sopra le linee laterali la rete può variare di non più di 2 cm, in più o in meno, rispetto all'altezza stabilita, al centro dev'essere esatta. Le dimensioni della rete sono di un metro di larghezza e da 9,50 a 10 m di lunghezza. Due bande bianche sono fissate verticalmente nella rete e poste esattamente al di sopra di ciascuna linea laterale. Sono larghe 5 cm e alte 1 metro, al loro interno vengono inserite le antenne che sono due astine in fibra di vetro di 1,80 di altezza e 10 mm di diametro, bianche e rosse (è bianco il primo metro, quello che viene infilato nella banda, mentre sono a strisce bianche e rosse, da 10 cm l'una, i successivi 80 cm): ogni antenna si estende 80 cm al di sopra della rete e servono a delimitare lo spazio di passaggio della palla.

I ruoli

I ruoli dei sei giocatori in campo sono questi:

1. **Palleggiatore** o *Alzatore*
2. **Centrale**
3. **Schiacciatore-ricevitore**
4. **Schiacciatore-opposto**
5. **Libero**

Spesso i migliori giocatori possono giocare in più ruoli: un esempio è Andrea Giani che può giocare come schiacciatore o come centrale.

Squadra

Una squadra si compone di un massimo di 12 giocatori, un allenatore, un vice-allenatore, un dirigente, un medico e un massaggiatore. Uno dei giocatori, diverso dal libero, è il capitano della squadra. Solo i giocatori iscritti a referto possono prendere parte alla partita. I giocatori in campo sono 6, il numero massimo di sostituzioni è 6 con un vincolo: se A sostituisce B, nello stesso set, B può rientrare in campo solo al posto di A. L'unico giocatore che esula da questo vincolo è il libero. Può entrare in campo quando vuole, su chi vuole, ma solo se chi sostituisce si trova in seconda linea. L'unica limitazione è che una volta uscito dal campo deve aspettare almeno un'azione prima di rientrare.

Partita

La partita è divisa in set. Un set viene vinto dalla prima squadra che arriva a 25 punti, con almeno due punti di margine dall'altra. Nel caso il margine sia di un solo punto (cioè 25-24) si va avanti ad oltranza finché il margine di una delle due non arriva a due punti. La partita è decisa al meglio dei 5 set, ossia vince la prima squadra che ne conquista tre. Al termine di ogni frazione di gioco, vi sono 3 minuti di pausa e le squadre sono obbligate a cambiare campo. Nel caso si arrivi ad un punteggio di set 2-2, il quinto set viene chiamato *tie-break* e viene giocato ai 15 punti, rimanendo il vincolo dei due punti di scarto. Nel tie-break non si effettua cambio campo eccezion fatta al raggiungimento dell'ottavo punto da parte di una delle due squadre. Nel campionato di pallavolo italiano sono in palio 3 punti per ogni partita giocata: se la partita finisce con il risultato di 3-0 o 3-1 i punti vanno completamente alla squadra vincitrice, mentre se il risultato finale è 3-2 la posta in palio si divide (2 punti alla squadra vincitrice dell'incontro e 1 punto alla squadra sconfitta). Questo sistema di regole è di recente fattura (1998) ed è noto con il nome di Rally Point System. Nelle partite non ufficiali è comune giocare al meglio dei 3 set,

senza tie-break.

Il gioco

Due sono gli obiettivi che caratterizzano questo sport. Il primo, a carattere offensivo, è quello che impone di far cadere la palla nel campo avversario; il secondo è, invece, a carattere difensivo, ed è quello di non far cadere la palla nel proprio campo di gioco. Quindi, a seconda delle caratteristiche tecniche, fisiche e psicologiche dei giocatori, una squadra imposterà il proprio gioco più sull'attacco o più sulla difesa.



dis.1

Il campo si suddivide idealmente in due zone: la **zona d'attacco** (dalla rete alla linea dei tre metri) e la zona di **difesa** (dalla linea dei tre metri a fondo campo). Vi è un'ulteriore suddivisione teorica (in quanto non delimitata da linee tracciate fisicamente sul campo) di ogni metà campo in **sei zone numerate**. In pratica sia la zona d'attacco sia quella di difesa vengono suddivise ognuna in tre parti e numerate (**dis.1**): si assegna il numero 1 alla zona di difesa a destra, il numero due alla zona d'attacco a destra e si prosegue in senso antiorario fino alla zona 6, corrispondente a quella centrale di difesa. In campo devono essere schierati obbligatoriamente **sei giocatori** per squadra. All'inizio di ogni azione i giocatori devono schierarsi in campo in modo tale da occupare una delle sei zone descritte: si avranno quindi tre giocatori di **prima linea** (giocatori d'attacco) e tre giocatori di **seconda linea** (giocatori di difesa). La loro disposizione viene decisa prima che inizi la partita dall'allenatore che consegnerà all'arbitro la formazione di partenza e questi controllerà, prima del fischio d'inizio, l'esatta disposizione dei giocatori.

La squadra che parte con il possesso di palla è la **squadra in battuta**, mentre l'altra è chiamata **squadra in ricezione**. Il giocatore di zona 1 della squadra in battuta si porta dietro la linea di fondocampo e, al fischio dell'arbitro, mette la palla in gioco (ha 8 secondi di tempo per farlo) effettuando la **battuta o servizio** e prestando attenzione, durante l'esecuzione dello stesso, a non calpestare la riga di fondo

campo (o superarla durante lo "stacco") poichè ciò causerebbe fallo. La palla deve oltrepassare la rete e giungere nel campo avversario. L'azione continua fino a che la palla non tocca il campo, è inviata fuori dal campo o una squadra non la rinvia correttamente. La squadra che vince un'azione di gioco conquista un punto. Se il punto è assegnato alla squadra già in battuta, essa continua a battere. Quando la squadra in ricezione vince l'azione, conquista oltre al punto anche il diritto di servire (va quindi in battuta) ed i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario, in modo che chi si trovava in zona di battuta passerà in zona 6, mentre il giocatore che era in prima linea in zona 2 andrà a servire in zona 1. La rotazione è una caratteristica della pallavolo che, a differenza di altri sport di squadra, obbliga i giocatori a occupare di volta in volta tutte le zone del campo, per cui diventa praticamente impossibile formare una squadra con giocatori specializzati in attacco o in difesa (eccetto, ovviamente, chi assume il ruolo di libero).

Alcune regole tecniche

Per definire, a grandi linee, la fisionomia del gioco della pallavolo, di seguito vengono descritte in breve alcune regole tecniche.

- La **battuta** è il fondamentale con il quale il giocatore in zona 1 invia la palla nel campo avversario. La palla deve superare la rete nella zona definita dalle due aste laterali senza toccare né il campo di gioco della squadra in battuta, né alcuno dei suoi giocatori. Se la palla tocca la rete ma, passando sopra di essa, giunge nel campo avversario, la battuta è valida. La battuta non può essere murata. Il giocatore che effettua il servizio non deve calpestare la riga di fondo campo od oltrepassarla durante l'esecuzione della battuta.
- Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione **tre tocchi** per inviare la palla nel campo avversario; nel caso di un quarto tocco il gioco viene fermato e il possesso di palla passa all'altra squadra (fallo di "quattro tocchi").
- Uno stesso giocatore non può eseguire **due tocchi** consecutivi. L'azione tecnica del **muro** non viene però conteggiata nel numero di tocchi per azione: se un giocatore tocca la palla mentre sta effettuando il muro, può colpire di nuovo senza incorrere nel fallo di "doppio tocco", e in tutto la squadra può effettuare ancora tre passaggi prima di rinviare la palla nel campo avversario.
- La **palla** non può essere fermata o trattenuta. Può essere colpita con qualunque parte del corpo solamente nell'effettuazione del primo tocco ("tocco di squadra"); riguardo agli altri due tocchi, costituisce fallo il contatto della palla con il palmo della mano (se però quest'ultima si trova sotto l'asse delle spalle, in caso contrario è considerato regolare).
- Se la palla tocca la **rete** e ritorna indietro può essere rigiocata, a patto che non siano già stati effettuati i tre tocchi e che non sia lo stesso giocatore che ha indirizzato la palla in rete a rigiocarla.
- I giocatori di **seconda linea** non possono inviare la palla nel campo avversario se si trovano nella zona di attacco (dentro la linea dei tre metri) e la colpiscono sopra l'altezza della rete. Possono viceversa inviarla nel campo avversario se la colpiscono sotto l'altezza della rete o se la

- colpiscono mentre "staccano" (senza toccare la linea dei tre metri) dalla zona di difesa.
- Come conseguenza della regola precedente, i giocatori di seconda linea non possono fare il **muro**.
- Se un giocatore tocca la rete o mette il piede o la mano nel campo avversario, oltrepassando completamente la linea centrale (**invasione**) commette **fallo**.

È possibile toccare la rete o commettere invasione di campo se ciò avviene esternamente alle astine attaccate alla rete che delimitano il campo. Vi sono casi in cui un giocatore possa mettere il piede o la mano nel campo avversario, oltrepassando la linea centrale, a patto che la sua invasione non danneggi nessun giocatore della squadra avversaria (Regola soggetta alla completa discrezione dell'arbitro).

- Le **linee** che delimitano il campo sono parte integrante di esso: la palla che colpisce la linea è considerata palla in campo.
- La palla che tocca o passa sopra o esternamente alle antenne (le astine che delimitano il campo, attaccate alla rete) o tocca la rete all'esterno della antenne è da considerarsi fuori.

I fondamentali

Per **fondamentale** si intende un'azione specifica che compie il giocatore di pallavolo. Vengono chiamati "fondamentali" in quanto devono far parte del bagaglio tecnico di ogni giocatore, dovrebbero essere appresi fin dai primi anni nei quali il bambino si dedica al gioco (minivolley) qualunque sia la sua specializzazione nel futuro (centrale, laterale, opposto, alzatore, libero). Di seguito analizziamo brevemente i cinque fondamentali principali eseguiti nel gioco della pallavolo.

Palleggio

Uno dei fondamentali più importanti nella pallavolo è il passaggio, in quanto costituisce i due terzi di ogni azione. Nella pallavolo si parla indifferentemente di passaggio o palleggio, poiché non essendoci la possibilità di toccare due volte consecutive la palla (eccezione fatta per il muro), si ha sempre bisogno di un compagno che la rimandi. Quindi palleggio e passaggio si identificano. Dal 1895 al 1950 circa si è sempre chiamato palleggio il passaggio con le mani, poiché la palla veniva trattata solo con esse. Quando nel 1950 sono apparse le prime respinte a braccia unite si è parlato di "salvataggio" non potendo classificare bene il colpo. Sono stati i cecoslovacchi ad usare per primi la tecnica delle braccia unite per respingere i palloni che arrivavano a grande velocità: le braccia venivano messe sotto la palla, come una scavatrice, dalla quale poi hanno preso il nome di "bagher" (vedi sotto). Nel giro di vent'anni il bagher è diventato il più importante tocco dei tre che si hanno a disposizione. Quindi ora non si può più parlare di tecnica di salvataggio, bensì di passaggio. Per distinguere i vari modi di respingere la palla nella terminologia odierna del campo di gioco, viene definito **palleggio** il passaggio effettuato con le mani e **bagher** quello eseguito con le braccia. Quando il passaggio viene indirizzato allo schiacciatore, viene chiamato **alzata**. A seconda che la palla venga inviata davanti, dietro o lateralmente al corpo abbiamo

rispettivamente il palleggio avanti, il palleggio dietro e il palleggio laterale. In generale, il palleggio è uno dei fondamentali più importanti in quanto si impostano con esso quasi tutte le azioni d'attacco e di contrattacco. Di tutti i tipi di passaggi è (teoricamente) il più facile, perché si esegue davanti al corpo permettendo di controllare continuamente il pallone. A livello tecnico, il palleggio si effettua portando le mani sopra la testa, in modo tale che i pollici e gli indici (che, assieme alle spalle, controllano la direzione del colpo) formino una figura simile ad un cuore rovesciato. Contemporaneamente il resto della mano avvolge la palla e gli arti inferiori, flettendosi, danno, al rilascio del pallone, la forza desiderata. Se si vuole rendere il gioco più veloce abbassando la traiettoria del palleggio, è necessario ruotare i polsi dall'interno verso l'esterno: maggiore è la rotazione e la velocità di tale azione, minore sarà l'altezza raggiunta dalla palla.

Bagher

L'importanza di questo fondamentale è al giorno d'oggi decisiva ai fini del risultato di un incontro, in quanto costituisce sempre il primo (a volte anche il secondo) tocco di ogni azione. Da qualche anno a questa parte, essendo stato abolito il fallo di doppio o trattenuta sul primo tocco di palla, anche il palleggio viene usato per appoggiare la palla all'alzatore su una battuta non troppo violenta o su una schiacciata debole. La tecnica del bagher consiste nel respingere il pallone con la parte radiale o con la parte interna delle braccia unite. A seconda delle varie direzioni in cui si muovono le braccia si avrà il bagher in avanti o quello laterale. Il bagher in avanti (o frontale) è quello più utilizzato: è il passaggio con le braccia che invia la palla davanti al corpo. L'uso del bagher è legato alla ricezione della battuta, alla difesa e alle alzate di palle basse o scomode.

Schiacciata

Nel gioco della pallavolo, quando ci si riferisce all'attacco, si parla di colpi, in quanto ci si serve di tre tecniche fondamentali: pallonetto, schiacciata e smorzata (o piazzata).

- **Pallonetto.** Per pallonetto si intende un palleggio qualsiasi che sorprende l'avversario passando sopra o lateralmente al muro. Può essere eseguito a due o a una sola mano. Rappresenta una delle varianti ai colpi forti d'attacco nel caso di giocatori esperti, mentre costituisce la principale arma d'attacco nel minivolley.
- **Schiacciata.** È il colpo o lo "schiaffo" che si dà alla palla, con una sola mano, cercando generalmente di colpire il più forte possibile affinché l'avversario non riesca a giocarla. Condizione necessaria perché una schiacciata risulti efficace, è l'esecuzione della stessa in salto, in modo da colpire la palla quando si trova più alta del piano superiore della rete. Si può saltare dal posto o con la rincorsa. Una volta effettuato lo stacco si cerca di sfruttare al massimo l'elevazione per colpire il più in alto possibile la palla onde evitare le mani del muro.
- **Smorzata.** È il colpo che smorza il rimbalzo della palla provocando un volo cortissimo e una veloce ricaduta al suolo. Viene utilizzata per sorprendere un difensore distante dalla rete preparato a ricevere un attacco forte.

Muro

Si chiama "muro" la parete formata dagli arti superiori che uno o più giocatori di prima linea possono innalzare oltre la rete al fine di arrestare il colpo avversario. Al muro è concesso di toccare la palla, oltrepassando l'asse verticale della rete, (quando la palla si trova ancora nel campo avversario) dopo che sono stati effettuati i tre tocchi da parte della squadra avversaria. Se la palla viene toccata quando si trova nel campo avversario e non sono stati ancora effettuati i tre tocchi si parlerà di invasione aerea. Il muro rappresenta, agli effetti del gioco, uno dei fondamentali più importanti in quanto dà la possibilità, alla squadra che ha eseguito il servizio, di guadagnare il punto senza attaccare. L'azione del muro, però, è una delle più difficili, in quanto per riuscire bene occorre concentrazione massima, freddezza e una rapidità eccezionale. La difficoltà maggiore sta nel saper attendere e saltare al momento opportuno, al fine di orientare positivamente le mani davanti al colpo avversario.

Servizio

Si chiama "servizio" (e non più "battuta") il colpo netto che mette in gioco la palla inviandola nel campo avversario. Il servizio può essere effettuato con una sola parte del corpo dalla cintola in su e la palla al momento del colpo deve essere a contatto con una sola mano. Queste limitazioni sono state imposte per impedire che il pallone venga trattenuto da una o due mani eseguendo dei lanci con effetti speciali. Nel gioco della pallavolo il servizio ha un'importanza capitale in quanto è il solo modo valido di iniziare il gioco. Non è difficile dimostrare che le squadre più forti sono quelle che battono meglio sia tecnicamente che tatticamente. L'obiettivo principale del battitore è quello di servire per mettere in difficoltà la ricezione avversaria in maniera tale che la propria squadra possa conquistare il punto mediante il muro (su un attacco reso prevedibile dalla ricezione) o con il contrattacco. Ovviamente il punto può essere conquistato già con il servizio e in questo caso prende il nome di ACE. In base a dove verrà colpita la palla si parlerà di battuta "al salto", battuta "dall'alto" o battuta "dal basso" (quest'ultima obbligatoria fino alle categorie under 14).

Voci correlate

[regolamento](#)

[regolamento gare](#)

[regolamento beach volley](#)

- Campionato di pallavolo italiano
- Beach volley
- Storia della pallavolo

- Campionati europei maschili di pallavolo
- Campionati europei femminili di pallavolo
- Campionato italiano maschile
- Campionato italiano femminile
- Lista di pallavolisti
- Lega Nazionale Pallavolo

Collegamenti esterni

- [FIPAV](#) (Federazione Italiana PAllaVolo)
- [Lega Pallavolo Serie A](#)
- [Lega Pallavolo Femminile Serie A](#)

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Pallavolo>"

- Ultima modifica 12:58, 11 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Rugby

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Un match di Rugby



Il **Rugby** è uno sport di squadra molto diffuso in tutto il mondo, in particolare nei paesi anglosassoni e nelle loro ex-colonie, come Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa.

L'alto livello del contatto fisico e l'assenza di protezioni rendono il Rugby un gioco estremamente fisico.

La storia

La leggendaria origine del Rugby, dove un ragazzo di nome William Webb Ellis "raccolse la palla e si mise a correre" mentre giocava a calcio alla Rugby School, è spesso considerata un mito.

Non esistevano regole standard per il calcio all'epoca in cui Webb Ellis era a Rugby (1816-1825) e molte varianti prevedevano il portare la palla, comunque la storia apparve nel 1876, quattro anni dopo la sua morte.

Ad ogni modo, il trofeo della Coppa del mondo di Rugby è dedicato a Webb Ellis e una placca alla "*Rugby School*" commemora il suo conseguimento.

Nell'ottobre del 1863, la Football Association venne formata con l'intento di standardizzare le varie forme di calcio che venivano giocate all'epoca. Durante una serie di sei incontri, tenuti alla Freemason's Tavern di Londra, rappresentanti delle scuole pubbliche e delle università assieme a un numero di club indipendenti di spicco si riunirono per stabilire un singolo regolamento del calcio.

La prima stesura prevedeva caratteristiche che sono ora parte del Rugby come il correre in avanti con la palla ed essere caricati, trattenuti, sgambettati, ecc. Queste regole vennero gradualmente scartate e venne adottata una variante delle "Regole di Cambridge".

Nella riunione finale i rappresentanti del Blackheath ritirarono il loro club dall'associazione a causa della rimozione della regola che permetteva il "*backing*" (calciare un avversario negli stinchi). Il Blackheath e un numero di altri club continuarono a giocare la loro versione del calcio.

Il 26 gennaio 1871, si formò la Rugby Football Union, che portò alla standardizzazione delle regole per tutti i club che giocavano una variante delle regole della Rugby School.

Gli anni 1890 videro uno scontro di culture all'interno del gioco, tra i club del nord composti da lavoratori e quelli del sud composti da "gentleman", sulla natura del professionismo. Il 29 agosto 1895 ventuno club si separarono dalla RFU e si incontrarono al George Hotel di Huddersfield, formando la Northern Rugby Football Union con il suo insieme di regole, che sarebbe in seguito diventata la Rugby Football League (RFL).

Il rugby a 15 fece parte del programma olimpico e attualmente il rugby a 7 è nel programma dei World Games.

I ruoli

Nel rugby a 15, la tipologia del gioco più diffusa nel mondo (vedi sotto per gli altri tipi), i ruoli dei giocatori in campo sono i seguenti (inglese-italiano):

- 15 - *Fullback* - Estremo
- 14 - *Right wing* - Tre quarti ala
- 13 - *Outside center* - Tre quarti centro
- 12 - *Inside center* - Tre quarti centro
- 11 - *Left wing* - Tre quarti ala
- 10 - *Fly-half* - Mediano d'apertura
- 9 - *Scrum-half* - Mediano di mischia
- 8 - *8th man* - Numero 8
- 7 - *Flanker* - Terza linea
- 6 - *Flanker* - Terza linea
- 5 - *Lock (2nd row)* - Seconda linea
- 4 - *Lock (2nd row)* - Seconda linea
- 3 - *Prop* - Pilone destro

- 2 - *Hooker* - Tallonatore
- 1 - *Prop* - Pilone sinistro

Le regole

Quelle qui elencate sono solo le regole principali del rugby a 15, la versione più celebre e giocata nel mondo ed in Italia.

- Dimensioni del campo:
 - minimo: 66 X 119 metri
 - massimo: 69 X 144 metri



Palla della nazionale italiana

- La palla deve avere forma ovale e le seguenti dimensioni ottimali:
 - Lunghezza: 28 centimetri
 - Circonferenza (lunghezza): 74 centimetri
 - Circonferenza (larghezza): 59 centimetri
 - Peso: 410 grammi
- La durata di un match è di 80', diviso in due tempi uguali da 40', e si considera il tempo effettivo senza recupero (salvo eccezioni particolari). Originariamente, l'intervallo era decretato a pura scelta dell'arbitro; attualmente, l'arbitro concede 10 minuti di riposo.
- Ogni squadra può schierare fino a 15 giocatori più 7 riserve
- In campo vi devono essere un arbitro e due giudici di linea, in caso di partite di un certo rilievo può essere presente anche il "TMO" (Television Match Official) che ha il compito, su richiesta dell'arbitro, di verificare se un'azione in area di meta ha portato o meno ad una segnatura.
- Il passaggio può avvenire con le mani (solo all'indietro), oppure con i piedi (anche in avanti).
- Il placcaggio è concesso solamente sul giocatore che ha la palla ed è concesso dal busto ai piedi mentre gli altri non devono subire ostruzioni di alcun tipo.

- Quando un giocatore è placcato e ha almeno un ginocchio a contatto col terreno o è seduto o è sopra un altro giocatore a contatto col terreno deve necessariamente, a scelta:
 - Passare la palla
 - Lasciare la palla
 - Spostarsi dalla palla
 - Segnare una meta (Nel caso il placcaggio sia avvenuto in prossimità della linea di meta)
- Se la squadra che subisce un fallo mantiene il possesso del pallone e riesce comunque a rimanere in una situazione di gioco positiva, è concesso dall'arbitro il "vantaggio", ovvero il fallo non viene fischiato e la formazione può proseguire l'azione.
- Quando viene commesso un'infrazione di minore importanza (Ad esempio un "in avanti"), nello stesso punto viene giocata la "mischia".
 - La mischia viene composta da elementi di entrambe le squadre: minimo 5 giocatori per formazione, di cui 3 in prima linea, contrapposti in 2 gruppi.
 - I due "pacchetti di mischia" devono essere divisi da una linea parallela a quella di meta.
 - La testa e le spalle dei giocatori in mischia devono essere al di sopra della linea dei fianchi.
 - Il giocatore in prima linea (a contatto con gli avversari) non deve avere la testa vicina a quella di un suo compagno di squadra (le due parti si incastrano).
 - La palla viene posta nella mischia dal mediano di mischia della squadra che non ha commesso il fallo, il quale deve lanciarla con entrambe le mani, in un unico movimento al centro del corridoio formato dalle prime linee.
 - Quando la palla tocca terra, ogni giocatore di prima linea può attirla con i piedi dalla sua parte.
- La rimessa laterale (touche) si effettua dal punto dove la palla è uscita, con i pacchetti di mischia delle due squadre schierati (tutti o in parte) in fila fianco a fianco, separati dalla linea immaginaria dell'uscita della palla. I primi uomini della fila devono essere ad una distanza minima di 5 metri dalla linea di fallo laterale.
- Le infrazioni più gravi, come l'antigioco ed il fuorigioco, sono punite con un calcio di punizione.
- I falli di antigioco sono tutte le infrazioni che tendono ad "uccidere" il gioco e quelle che mettono in pericolo l'incolumità dell'avversario.
- Il "fuorigioco" viene fischiato quando un giocatore è in una posizione per la quale è fuori dal gioco e soggetto a punizione.
- La "punizione" può essere calciata da qualsiasi giocatore della squadra che ha subito il fallo, che ha comunque possibilità di scegliere la mischia.
 - Chi calcia la palla lo può fare in qualsiasi direzione e giocare la palla di nuovo, eccetto se ha indicato all'arbitro la sua intenzione di calciare la palla tra i pali della porta avversaria.
 - I compagni di squadra devono rimanere dietro la palla fino quando questa non viene calciata.
- La meta (5 punti) è valida solamente se la palla viene schiacciata a terra nell'area di meta della squadra avversaria.

- La "meta di punizione" (5 punti) viene assegnata, su decisione dell'arbitro, se la squadra che è in difesa commette un fallo, senza del quale evidentemente una meta sarebbe stata segnata.
- Dopo la meta, perpendicolarmente al punto nel quale la palla ha toccato il terreno, si calcia la "trasformazione" (2 punti), che deve passare in mezzo ai pali.
- La "punizione", simile alla trasformazione calciata dopo la meta, ha un valore di 3 punti.
- Il "drop" o "calcio di rimbalzo": un particolare calcio, in cui un giocatore, da qualsiasi posizione del campo, tira il pallone, dopo averlo fatto rimbalzare, in mezzo ai pali della squadra avversaria vale, come la punizione, 3 punti. Se il "drop" viene effettuato come calcio di inizio o di ripresa del gioco dopo una segnatura, anche se la palla passa tra i pali non viene attribuito alcun punto alla squadra che ha effettuato il calcio.

I tre tipi di rugby

Il termine *rugby* è un termine generale che si riferisce a tre sport, simili ma ben distinti: il Rugby a 15 (Rugby Union), il Rugby a 13 (Rugby League) e il rugby a 7.

Le tre forme di gioco sono molto diffuse in: Regno Unito, Irlanda, Francia, Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica e isole del Pacifico come Figi, Samoa, Tonga.

Inoltre il Rugby a 15 è popolare in Italia, Romania e Argentina mentre il Rugby a 13 è lo sport nazionale in Papua Nuova Guinea ed è popolare in Russia e Marocco.

Ovviamente le tre varianti di gioco sono praticate in numerose altre nazioni ma gli atleti a livello agonistico sono ancora pochi.

In Australia e Nuova Zelanda i due regolamenti sono conosciuti come "Rugby" (a 15) e "League" (a 13).

Le caratteristiche comuni



Incontro di Rugby Argentina-Francia

Le caratteristiche principali comuni a i tre tipi di Rugby sono il pallone ovale e il fatto che è vietato passare il pallone in avanti quindi il terreno può essere guadagnato solo correndo con il pallone o calciandolo.

Le differenze

Le particolarità del Rugby a 15 comprendono la *mischia*, dove raggruppamenti di giocatori avversari si spingono uno contro l'altro per conquistare il possesso della palla, e la *touche* dove due file di giocatori tentano di afferrare la palla che viene rimessa dalle linee laterali.

Nel Rugby a 13 la *mischia* esiste, ma ha un'importanza notevolmente ridotta, e non ci sono le *touche*; inoltre non esiste il fallo di "tenuto", quindi, a differenza del Rugby a 15, cadere con la palla e trattenerla non comporta una punizione.

La principale differenza tra i due sport, oltre al numero di giocatori, è che il possesso della palla a seguito di un placcaggio è conteso nel Rugby a 15 mentre non è conteso in quello a 13.

I punti si ottengono in entrambi gli sport schiacciando la palla nell'area di meta avversaria o calciando la palla tra i pali della porta avversaria.

Per il rugby a 7 si veda la voce specifica.

Altre versioni

Un'altra formula di gioco è il Rugby a 10. Il Touch Rugby e il Beach Rugby offrono varianti sullo stesso tema senza infortuni o altre complicazioni del Rugby tradizionale.

I tornei maggiori (a 15)

Accanto alla Coppa del mondo di Rugby, disputata ogni quattro anni, vengono giocati annualmente due prestigiosi tornei, il "Sei Nazioni" e il "Tri Nations", rispettivamente svolti nell'emisfero boreale e in quello australe.

Il Sei Nazioni

Il torneo più famoso dopo la coppa del mondo era il Cinque Nazioni (*Five Nations*) che si giocava tra le nazionali di rugby della Francia, Scozia, Inghilterra, Galles, Irlanda; in seguito questo torneo ha cambiato nome in quanto è stata ammessa un'altra nazione l'Italia, e quindi oggi è chiamato il Sei Nazioni (*Six Nations*). Una curiosità di questo torneo è che la squadra che perde tutte le partite si guadagna il simbolico "Cucchiaino di Legno" (*Wooden Spoon*), che non è un oggetto reale, ma sottolinea la performance negativa della squadra; il "premio" era nato nel primo '900 come scherno degli inglesi contro gli irlandesi, che allora erano la squadra materasso del Torneo e si dice che sia custodito nelle isole Shetland.

Tri Nations

Il corrispettivo del Sei Nazioni al di sotto dell'equatore, è il Tri Nations (ovver "Tre Nazioni"), una competizione simile a quella europea nel modello, disputata dalle tre formazioni di rugby più celebri e forti al mondo, quella neozelandese, quella sudafricana e quella australiana.

Il Terzo Tempo

Una tradizione importante nel gioco del Rugby è il "Terzo Tempo". Anche nei campi della massima serie italiana, "Il Super 10", al termine della partita i giocatori delle due squadre sono soliti ritrovarsi assieme ai tifosi ed a tutti coloro che hanno preso parte allo svolgimento della gara, per festeggiare l'incontro appena concluso.

"Derivati" del rugby

Il gioco del Rugby football diede origine al football americano e, in modo relativo, al football australiano.

REGOLAMENTO

[regolamento_2002_2003](#)

Classifica mondiale

Aggiornata al 05.12.05

1. (1) Nuova Zelanda 93.32
2. (2) Sud Africa 88.76
3. (4) Francia 86.10
4. (3) Australia 83.93
5. (5) Inghilterra 83.27
6. (6) Galles 82.54
7. (7) Irlanda 80.03
8. (8) Argentina 75.16
9. (12) Samoa 73.97
10. (9) Scozia 73.60
11. (10) Fiji 73.11
12. (11) Italia 72.40
13. (13) USA 68.31
14. (14) Canada 67.42
15. (15) Romania 66.47
16. (16) Uruguay 66.27
17. (17) Portogallo 65.93
18. (18) Giappone 63.88
19. (19) Georgia 62.04
20. (20) Tonga 62.04
21. (21) Marocco 61.51
22. (22) Corea 60.44
23. (23) Russia 59.25
24. (24) Cile 59.22
25. (25) Repubblica Ceca 58.78
26. (26) Namibia 58.52
27. (27) Spagna 55.80
28. (28) Germania 55.60
29. (29) Hong Kong 54.08
30. (30) Paraguay 53.63
31. (31) Ucraina 53.08
32. (32) Olanda 51.86
33. (33) Polonia 51.82
34. (34) Tunisia 51.32
35. (35) Brasile 50.98
36. (36) Croazia 50.87
37. (37) Belgio 50.84
38. (38) Kenya 48.97
39. (39) Cina 48.79
40. (40) Costa d'Avorio 48.57
41. (41) Arabian Gulf 48.31

42. (42) Chinese Taipei 48.28
43. (43) Moldova 47.76
44. (47) Svizzera 47.71
45. (44) Madagascar 47.70
46. (45) Sri Lanka 47.52
47. (46) Zimbabwe 47.32
48. (48) Singapore 46.70
49. (49) Latvia 46.46
50. (51) Kazakhstan 46.33
51. (51) Cook Islands 45.87
52. (50) Danimarca 45.78
53. (52) Svezia 45.60
54. (54) Malta 45.52
55. (55) Venezuela 45.46
56. (56) Peru 45.35
57. (57) Papua New Guinea 45.09
58. (58) Andorra 44.67
59. (59) Trinidad & Tobago 43.97
60. (60) Isole Cayman 43.57
61. (61) Barbados 43.22
62. (62) Uganda 42.75
63. (63) Austria 42.71
64. (64) Thailandia 42.14
65. (65) Bermuda 41.99
66. (66) Senegal 41.50
67. (67) Lituania 40.97
68. (68) Niue Island 40.96
69. (70) Lussemburgo 40.56
70. (71) Guyana 40.35
71. (71) Serbia & Montenegro 40.32
72. (72) Ungheria 40.08
73. (73) Zambia 39.90
74. (74) Malaysia 39.83
75. (75) Slovenia 39.66
76. (76) St Vincent & the Grenadines 39.3
77. (77) Camerun 39.21
78. (78) Solomon Islands 39.06
79. (79) Monaco 38.81
80. (80) Botswana 38.64
81. (81) Giamaica 38.37
82. (82) Guam 38.20
83. (83) Swaziland 37.57
84. (84) St. Lucia 37.57

85. (85) Colombia 37.52
86. (86) India 37.16
87. (87) Bulgaria 36.63
88. (88) Tahiti 36.25
89. (89) Bahamas 36.12
90. (90) Norvegia 36.06
91. (91) Nigeria 36.03
92. (92) Vanuatu 34.77
93. (91) Israele 33.65
94. (94) Bosnia & Herzegovina 32.74
95. (95) Finlandia 29.32

Voci correlate

- Coppa del mondo di Rugby
- Elenco di squadre di rugby
- La storia del rugby in Italia
- Rugbysti
- Sei Nazioni
- Tri Nations

Collegamenti esterni

- [Federazione Italiana Rugby](#) – Sito Ufficiale
- <http://www.rugby.it/>

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Rugby>"

- Ultima modifica 19:35, 6 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Pallanuoto

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.



Grecia-Ungheria a Napoli

La **pallanuoto** è uno sport di squadra particolarmente diffuso in Europa ma è giocato ad alti livelli anche negli Stati Uniti d'America e in Australia.

Il gioco

Una partita di pallanuoto si svolge in piscina.

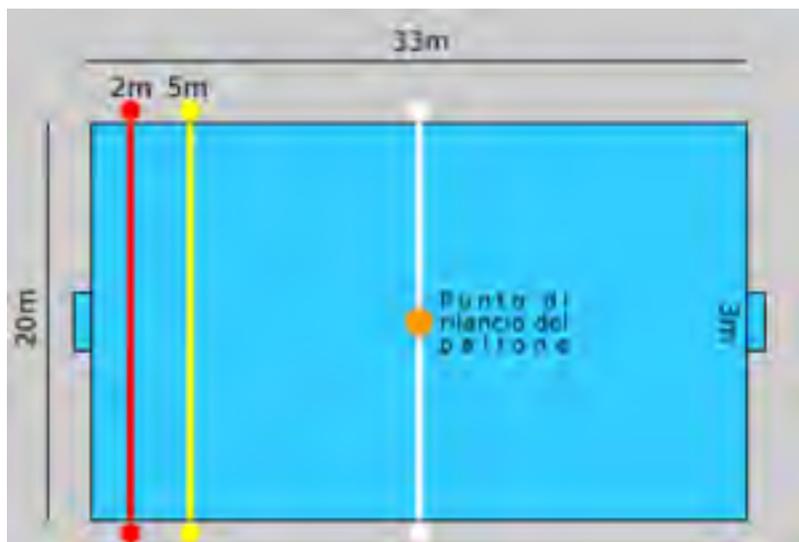


Diagramma di un campo da pallanuoto secondo le nuove regole della FINA

L'area di gioco deve misurare 33 m in lunghezza e 20 m in larghezza e deve essere delimitata dal resto della vasca da file di galleggianti. Nelle categorie maggiori la profondità della piscina non può essere inferiore a 1,80 m. Le porte hanno una larghezza di 3 m e un'altezza di 90 cm. Il pallone di gioco è di colore giallo o, in alternativa, rosa o verde ed ha un peso tra i 400 e i 450 g.

Le squadre sono composte al massimo da 13 giocatori, in acqua scendono però in 7: 1 portiere e 6 giocatori. I giocatori di una squadra, tranne il portiere, devono indossare obbligatoriamente una cuffia (calottina) con para orecchie ed il cui colore può essere bianco o blu (per il portiere rosso ed il secondo portiere). Ogni partita è suddivisa in quattro periodi della durata di 8 minuti effettivi ciascuno (10 minuti non effettivi in alcune categorie di livello amatoriale), e tre intervalli, due di 3 minuti e uno di 5 tra il secondo e il terzo tempo. Durante questi intervalli o subito dopo una rete o un'espulsione, una squadra può effettuare delle sostituzioni.

Gli arbitri, due, rimangono ai lati della vasca. Essendo la durata dall'incontro di tempo effettivo, sono coadiuvati da un cronometrista, che deve fermare il tempo ad ogni fischio dell'arbitro, da un "trentista" che controlla il tempo di possesso della palla e da un segretario che redige lo score board dell'incontro.

Al bordo della vasca sono applicati dei segnali che servono per indicare alcune linee immaginarie:

- la linea di porta
- la linea dei 2 metri, che serve a delimitare il fuorigioco
- la linea dei 5 metri che delimita l'area in cui un fallo grave può causare l'assegnazione di un rigore
- la linea dei 5 metri che delimita l'area al di fuori della quale chi ha subito un fallo può tirare direttamente in porta (fino al campionato 2004-2005 questa linea era posta all'altezza dei 7 metri)
- linea di metà campo, da cui deve partire l'azione all'inizio del gioco, dopo ogni rete segnata ed alla ripresa del gioco dopo un time-out

Nella pallanuoto possono essere fischiati dagli arbitri due tipi di falli, semplici e gravi. Questi ultimi oltre a causare l'assegnazione di un tiro libero o di un rigore comportano l'espulsione per 20 secondi del giocatore che l'ha commesso. esiste poi l'espulsione definitiva per "brutalità". In questo caso la squadra del giocatore espulso può sostituirlo con un cambio, ma questo può essere fatto non prima di 4 minuti, durante i quali la formazione è costretta a giocare con un "uomo in meno", quindi in inferiorità numerica.

Le due squadre devono cercare di far entrare la palla nella porta avversaria entro 30 secondi dall'inizio della loro azione d'attacco (cioè da quando entrano in possesso del pallone) altrimenti viene fischiata loro un'infrazione di tempo e la palla passa agli avversari. Fino al campionato 2004-2005 ogni azione durava 35 secondi.

La storia

La pallanuoto è stata inventata alla fine del XIX secolo in Gran Bretagna. La pallanuoto ha fatto la sua prima comparsa alle Olimpiadi nel 1900 a Parigi (II Olimpiade), edizione in cui si imposero proprio gli inglesi.

La nazionale inglese si impose ancora nei tre tornei olimpici successivi. La nazionale che vanta il maggior numero di titoli olimpici è quella ungherese con 8 successi. Drammatica fu la partecipazione degli ungheresi alle olimpiadi del 1956 a Melbourne (XVI Olimpiade). In semifinale l'Ungheria dovette affrontare la nazionale dell'URSS, il cui esercito circa tre settimane prima aveva invaso il paese magiaro. L'Ungheria vinse 4 a 0 ma l'incontro fu così violento che i giornalisti all'epoca riferirono che l'acqua della piscina si macchiò del sangue dei giocatori.

Anche la nazionale italiana vanta un'ottima tradizione in campo olimpico avendo vinto l'oro in tre edizioni Londra 1948 (XIV Olimpiade), Roma 1960 (XVII Olimpiade) e Barcellona 1992(XXV Olimpiade).

La pallanuoto femminile

Venne introdotta solo nell'edizione del 2000 a Sydney (XXVII Olimpiade). Le regole sono per lo più le stesse; cambia solo la dimensione del pallone che è leggermente più piccolo. Dal punto di vista dello spettatore c'è chi dice sia meno spettacolare, perché, per ovvi motivi, meno veloce e meno potente. Negli ultimi anni però, il livello di gioco, sia dal punto di vista tecnico e tattico, sia da quello della prestanza fisica delle giocatrici, si è molto sollevato, rendendo la disciplina spettacolare e seguita da un vasto e appassionato pubblico, alla pari di quella maschile. In Italia poi, dopo i numerosi successi ottenuti al livello internazionale dalla Nazionale femminile, guidata da Pierluigi Formiconi, il cosiddetto Setterosa, questa disciplina, fino a pochi anni fa piuttosto trascurata dai media e dalla stampa sportiva, è maggiormente conosciuta e praticata.

Le scuole

In Italia sono riconosciute due grandi scuole: quella napoletana, rappresentata prima dalla Canottieri Napoli e dalla Rari Nantes Napoli, e più recentemente dal Circolo Posillipo, e quella ligure che trova lustro negli scudetti della R.N. Camogli, del R.N. Bogliasco, della R.N. Savona e soprattutto della Pro Recco che detiene ben 19 scudetti.

Al livello femminile, invece, è la scuola siciliana a non avere rivali. Il numero di società pallanuotistiche è particolarmente numeroso rispetto alle altre regioni, e, di conseguenza, il vivaio di giovani giocatrici e il livello tecnico è particolarmente alto.

REGOLAMENTO

[regolamento_2005-2006](#)

Albo d'oro olimpico

Torneo maschile:

- 1900 Gran Bretagna
- 1908 Gran Bretagna
- 1912 Gran Bretagna
- 1920 Gran Bretagna
- 1924 Francia
- 1928 Germania
- 1932 Ungheria
- 1936 Ungheria

sospesi temporaneamente i tornei del 1940 e 1944 per motivi bellici

- 1948 Italia
- 1952 Ungheria
- 1956 Ungheria
- 1960 Italia
- 1964 Ungheria
- 1968 Jugoslavia
- 1972 Urss

- 1976 Ungheria
- 1980 Urss
- 1984 Jugoslavia
- 1988 Jugoslavia
- 1992 Italia
- 1996 Spagna
- 2000 Ungheria
- 2004 Ungheria

Torneo femminile:

- 2000 Australia
- 2004 Italia

Collegamenti esterni

- [FIN](#) (Federazione Italiana Nuoto)

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Pallanuoto>"

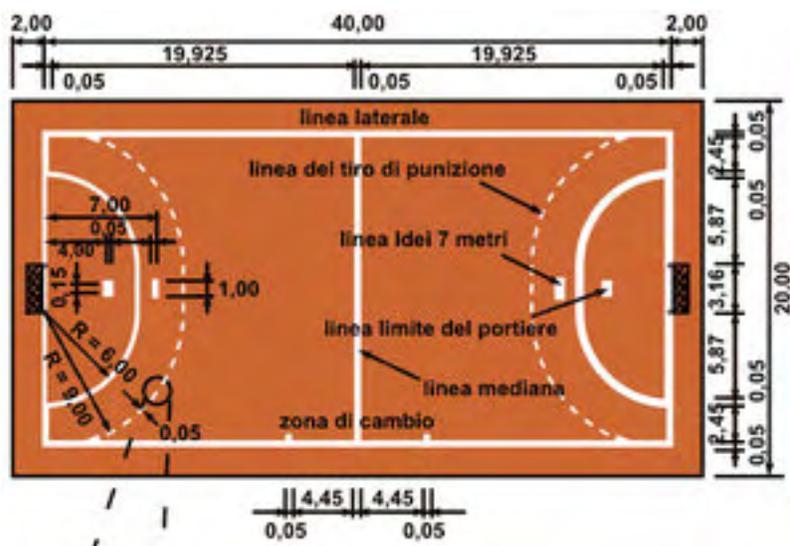
- Ultima modifica 20:39, 9 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#).

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno donato durante questa raccolta fondi!
[Un appello personale del fondatore di Wikipedia Jimmy Wales](#)

Pallamano

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

La **pallamano** è uno sport di squadra giocato su campi che misurano m. 40x20. Le due formazioni, composte da 7 giocatori ciascuna, devono realizzare il maggior numero di reti possibili nella porta avversaria. Le partite si disputano in due tempi da 30 minuti ciascuno.



Il campo da pallamano

Le regole

[regolamento tecnico](#)

La pallamano è uno sport che contrappone 2 squadre di 7 giocatori. Ciascuna partita si disputa in 2 tempi di 30 minuti ciascuno. Lo scopo del gioco è segnare il massimo delle reti. Il pallone non può essere tenuto per più di 3 secondi, e non si possono fare più di 3 passi senza passarlo o farlo rimbalzare al suolo. La squadra attaccante deve tentare di far rete senza penetrarvi, o prima di penetrarvi, deve eseguire un tiro in tuffo od un tiro in sospensione. Come nell'hockey su ghiaccio, vi sono delle esclusioni temporanee dal campo di gioco che consistono in periodi di 2 minuti, ed il susseguirsi di tre esclusioni comportano l'espulsione definitiva.

Il terreno di gioco

(Reg.1,1) Il terreno è di forma rettangolare, comprende una superficie di gioco e due aree di porta, misura 40 metri di lunghezza e 20 metri di larghezza. Il portiere è il solo autorizzato a trovarsi nella area di porta.

La Porta

(Reg.1,2) La porta è posta al centro della linea di fondo e misura all'interno 2 metri di altezza e 3 metri di larghezza.

L'area di porta

(Reg.1,3) L'area di porta è delimitata da una linea di 3 metri tracciata a 6 metri davanti la porta, parallelamente alla linea di fondo e continuata ad ogni estremità da un quarto di cerchio di 6 metri di raggio che ha come centro lo spigolo interno posteriore di ogni montante della porta. La linea che delimita la superficie è definita come linea dell'area di porta

La linea di tiro di punizione

(Reg.1,4) La linea di tiro di punizione, è formata da una linea scontinua di 3 metri, tracciata a 9 metri davanti alla porta, parallelamente alla lina di porta che termina all'intersezione con le linee laterali. I tratti della linea di tiro di punizione misurano 15 centimetri, gli intervalli pure 15 centimetri.

Il gioco

La durata dell'incontro è:

- Seniores, Juniores 2 x 30' intervallo 10'
- Allievi, 2 x 25' intervallo 10'
- Ragazzi 2 x 20' intervallo 10'

Per segnare una rete è necessario eguire un tiro che può essere effettuato in:

- *doppio appoggio*
- *elevazione*
- *estensione*
- *tuffo*

Tiro in doppio appoggio

Tiro effettuato in appoggio su tutti e due piedi con una accentuazione del piegamento della gamba anteriore opposta al braccio che tira.

Il tiro in elevazione

Il tiro in elevazione si effettua soprattutto dalle zone centrali cercando di superare in altezza la difesa avversaria.

Tiro in estensione

si avvicina, in qualche modo, al salto in lungo con il pallone in mano con stacco dall'area di porta verso il portiere lasciando il pallone prima che il giocatore ricada al suolo (soprattutto quando penetra nella superficie della porta). Il tiro in sospensione, a differenza del tiro a tuffo, si effettua esclusivamente nel corso del gioco, spesso alla conclusione di un velocissimo contrattacco.

Il tiro in tuffo

Il tiro a tuffo permette di accorciare la distanza fra il lanciatore e la porta ritardando l'abbandono del pallone, il quale avviene appena prima del contatto col suolo. Lo si effettua sia in tiri da fermo che durante le azioni di gioco: tale tipo di tiro è una caratteristica del giocatore che occupa il ruolo di pivot e che gioca in attacco inserito fra i difensori della squadra avversaria, cercando di ostacolare i movimenti di scorrimento difensivi eseguendo blocchi; quando riesce ad impossessarsi della palla esegue appunto il caratteristico tiro in caduta o in tuffo.

Il tiro dai sette metri

Il tiro dai sette metri viene accordato per un fallo grave, in particolare quando un fallo di un giocatore impedisce all'avversario di segnare. Nel tiro dai sette metri il piede del tiratore deve rimanere a contatto con il suolo.

Collegamenti esterni

In italiano

- [FIGH](#) (Federazione Italiana Giuoco Handball, fondata a Roma il 20.12.1969, ha lo scopo di promuovere, organizzare e disciplinare lo sport della pallamano in tutte le sue forme e manifestazioni)
- [handball.it](#)
- [pallamano.it](#)
- [settemetri.com](#)
- Coppa Interamnia

Internazionali

- [International Handball Federation](#)
- [European Handball Federation](#)
- [National Handball Teams](#)

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

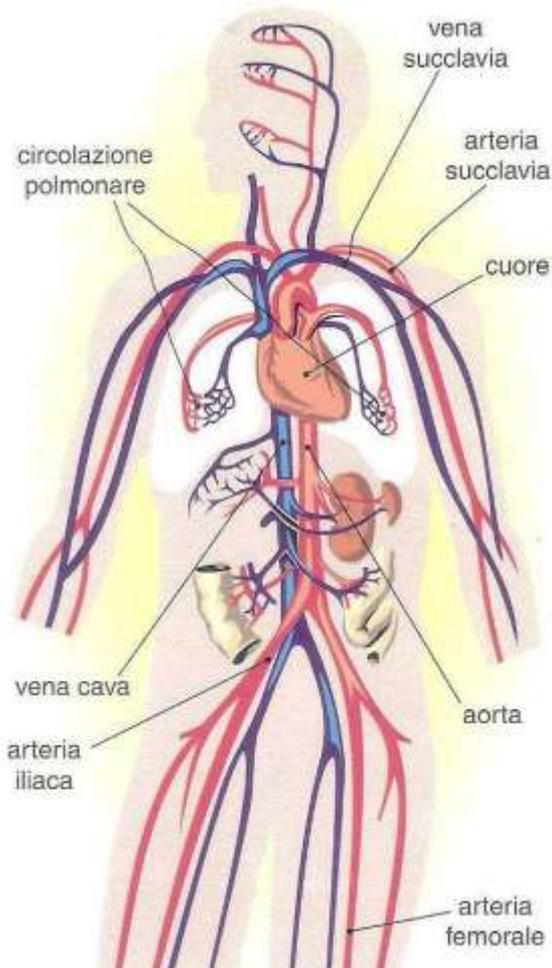
-

Ricavato da "<http://it.wikipedia.org/wiki/Pallamano>"

- Ultima modifica 00:02, 12 gen 2006.
- Contenuto disponibile sotto [GNU Free Documentation License](#). <

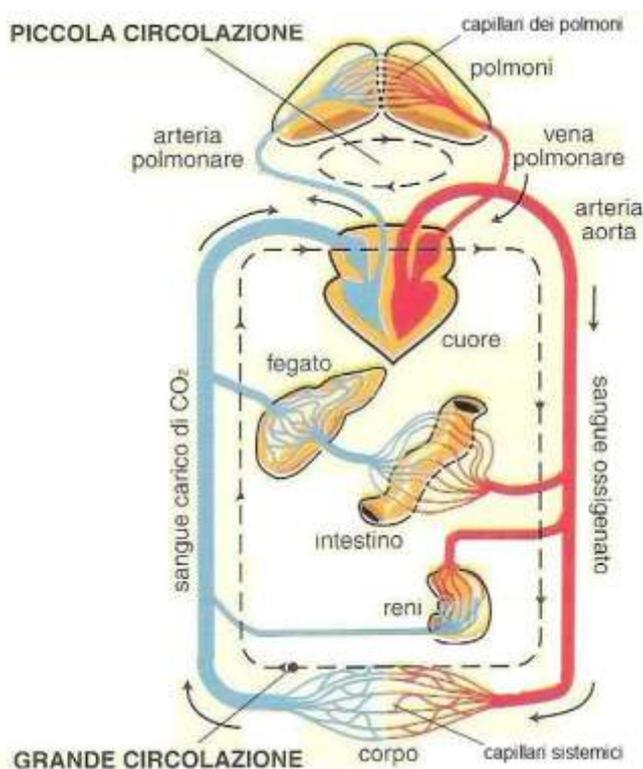
L'Apparato Circolatorio

CLAUDIA POGGIALI ANDREA PELOSI 3C 2010



L'apparato digerente digerisce gli alimenti introdotti nell'organismo, ricavandone le sostanze nutritive fondamentali per la sopravvivenza di esso. L'apparato respiratorio veicola all'interno del corpo attraverso l'aria l'ossigeno necessario alle reazioni chimiche svolte all'interno delle cellule (respirazione cellulare). L'apparato circolatorio si occupa quindi di distribuire a ogni cellula le sostanze nutritive e l'ossigeno ricevuti, insieme ad altri elementi indispensabili, come i sali minerali e gli ormoni, e di allontanare da esse e riversare nell'ambiente esterno l'anidride carbonica ottenuta come scarto dalla respirazione cellulare e altre sostanze di rifiuto prodotte dall'organismo.

Il Sistema Cardiovascolare



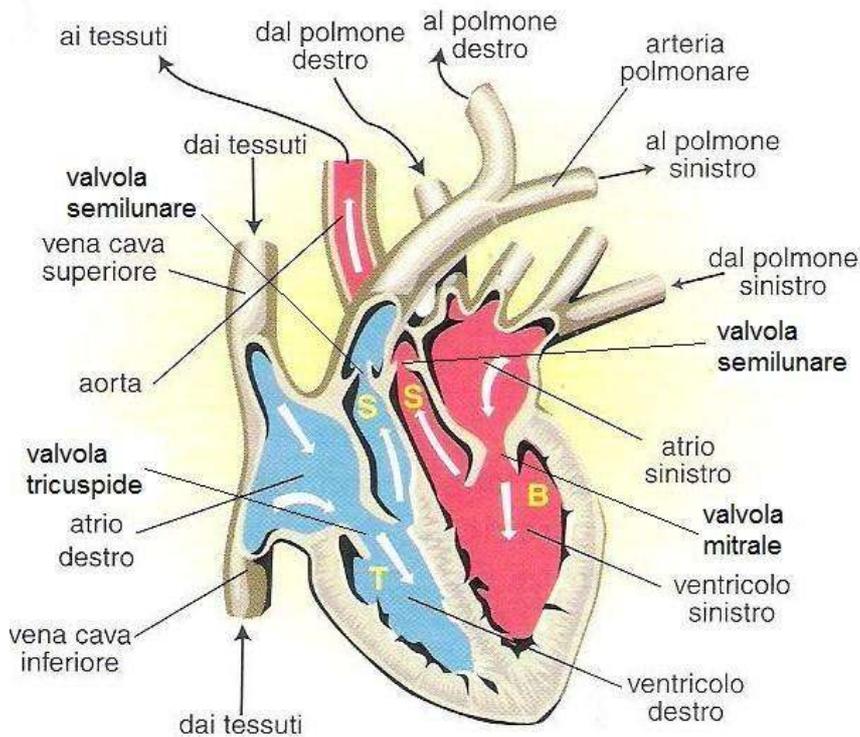
L'apparato circolatorio è costituito da due elementi fondamentali: il cuore e i vasi sanguigni, che formano assieme il sistema cardiovascolare.

Infatti, il sangue scorre nell'organismo dentro una fitta rete di canali, denominati vasi sanguigni, seguendo un determinato tragitto.

Il cuore funge invece da motore che tiene in movimento il sangue, affinché esso compia il suo compito di trasporto delle sostanze nutritive e di rifiuto.

Inoltre, si occupa della raccolta e dello smistamento del sangue mediante le diverse parti da cui è composto.

Il Cuore

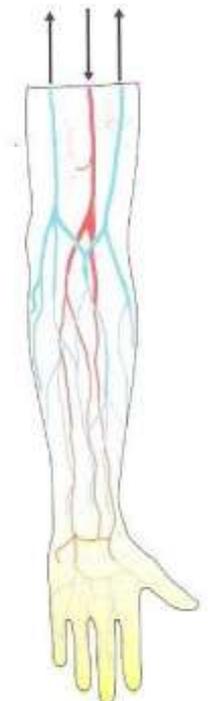
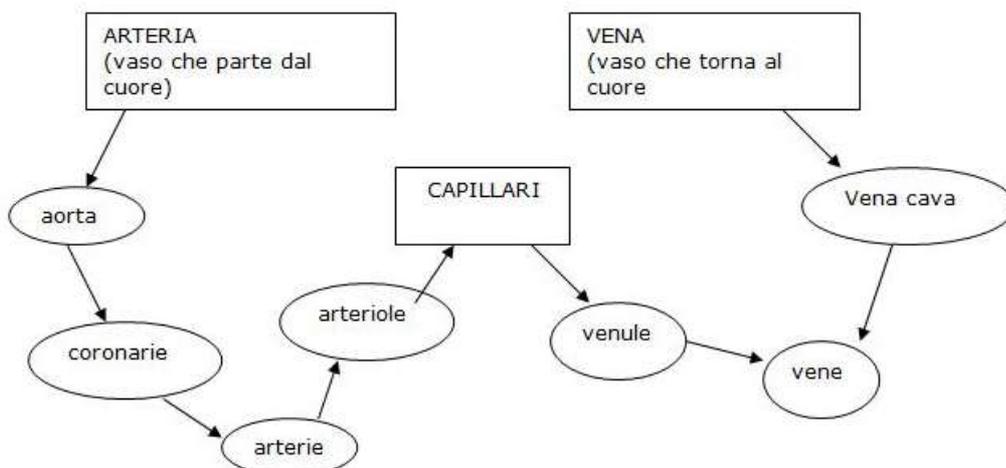
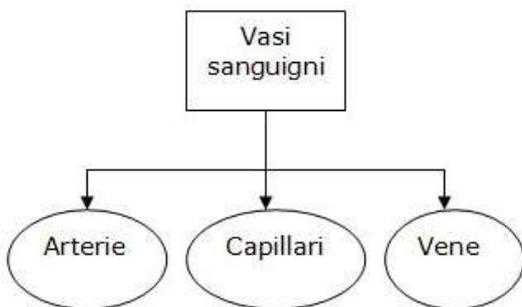


Il cuore è un muscolo cavo la cui forma è simile a un cono con la punta rivolta verso il basso. Esso è situato nella cavità toracica, nell'area in alto a sinistra. È separato da una parete divisoria in due metà, ciascuna delle quali è formata da due cavità: l'atrio in alto e il ventricolo in basso. Queste due zone comunicano tra di loro indirettamente, mediante delle valvole. La valvola situata nella metà di destra è chiamata tricuspide mentre quella di sinistra bicuspide o mitrale. Tra i ventricoli e le arterie sono inoltre collocate altre valvole, denominate semilunari, che permettono il passaggio del sangue dai ventricoli alle arterie ma non l'inverso.

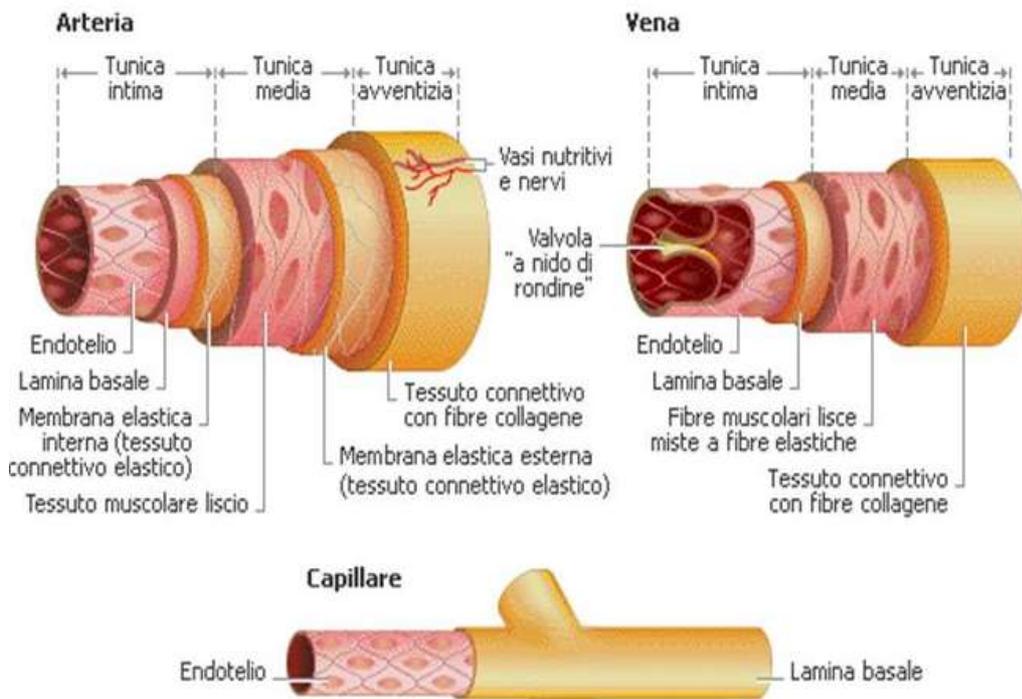
Il cuore si occupa anche di secernere ormoni, infatti produce un particolare peptide -il peptide cardiaco- che è essenziale nella regolazione del volume e della pressione del sangue. La contrazione del muscolo cardiaco è controllata dal nodo senoatriale, il pacemaker naturale, che stimola l'inizio degli impulsi elettrici.

I Vasi Sanguigni

I vasi sanguigni si distinguono in tre tipi: le arterie, che allontanano il sangue dal cuore, consegnando a tutti i tessuti dell'organismo l'ossigeno e le sostanze nutritive, le vene, che riportano il sangue al cuore, colmo di anidride carbonica e materiali di scarto, e i capillari, fitte ramificazioni costituite dalle estremità dei due vasi principali e suddivisi infatti in capillari arteriosi e venosi.

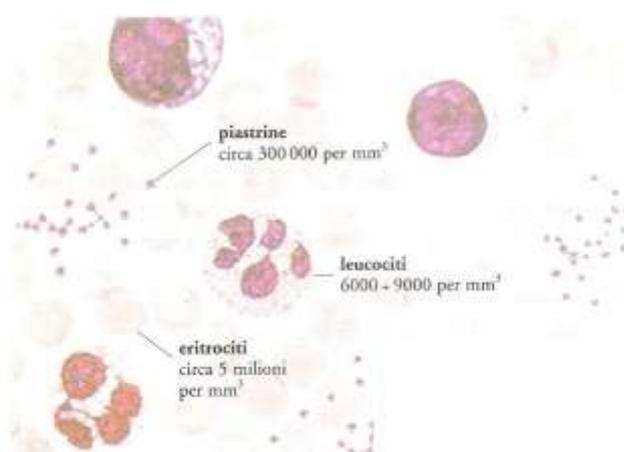
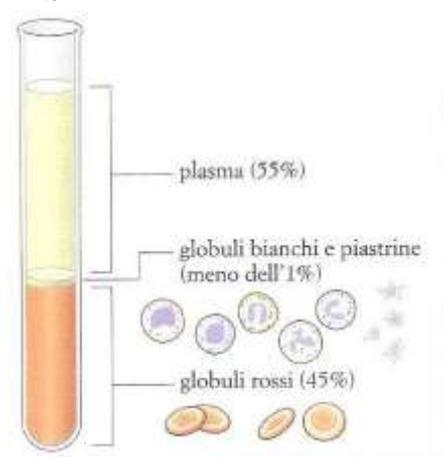


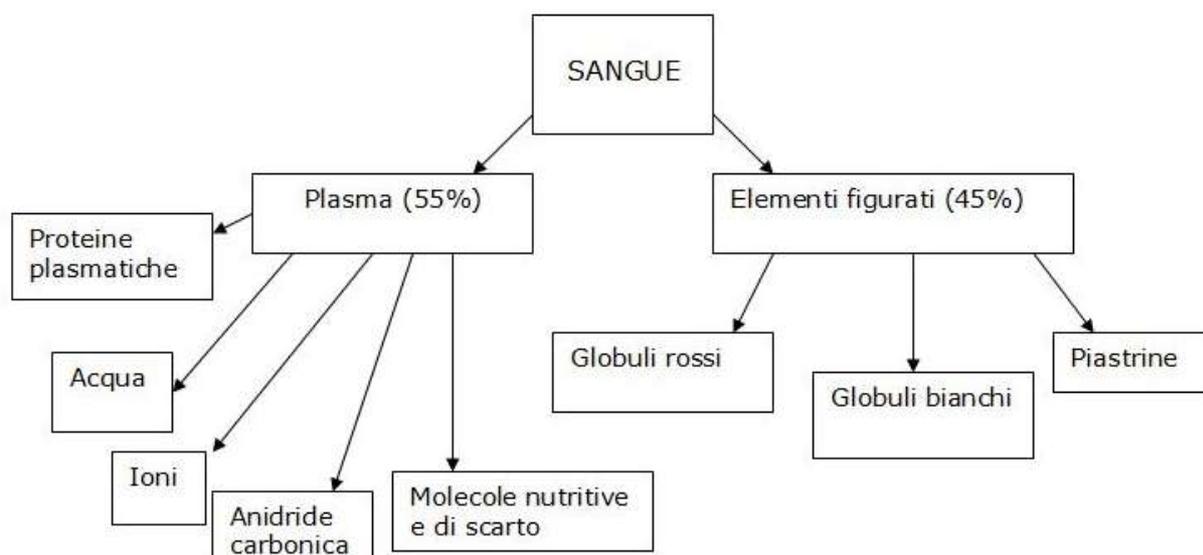
Le arterie e le vene sono costituite da tre strati di tessuti concentrici: la tonaca intima, composta da endotelio, posta a contatto con il flusso sanguigno, la tonaca media, costituita da tessuto muscolare liscio e la tonaca avventizia, formata da tessuto connettivo e da fibre elastiche. I capillari sono invece assemblati unicamente in endotelio.



Il Sangue

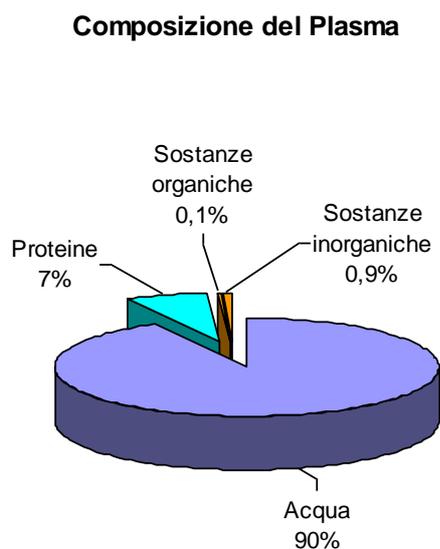
Il sangue è un tessuto, nello specifico tessuto connettivo, perché è formato da cellule che adempiono alla medesima funzione. Il sangue collega tra loro la moltitudine di cellule che costituiscono l'organismo, ma è anche il mezzo attraverso cui le molecole nutritive elaborate dalla digestione e le molecole di ossigeno introdotte con la respirazione, necessarie per la respirazione cellulare sono distribuite alle singole cellule. Trasporta inoltre vari enzimi, catalizzatori di molte reazioni chimiche che avvengono nel corpo, ormoni, responsabili della modifica di determinati tessuti, le proteine plasmatiche, implicate nella coagulazione del sangue e nella difesa dell'organismo contro agenti estranei, nel trasporto di lipidi e proteine e nel mantenimento del potenziale osmotico del sangue; esso trasporta infine anticorpi, che attaccano i rispettivi antigeni presenti sulle cellule estranee. Tutti questi elementi sono situati nel plasma, la parte fluida del sangue, in cui sono immersi anche i tre tipi di cellule (elementi figurati o corpuscolati) da cui è costituito: i globuli rossi, cellule specializzate nel trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti del corpo, i globuli bianchi, al cui funzione principale è quella di difendere il corpo da invasori come virus, batteri e altre particelle estranee, e le piastrine, che svolgono un ruolo essenziale nel completare la coagulazione del sangue e nel tamponare la





Il Sangue: il Plasma

Il plasma è un liquido dal colore limpido costituito per il 90% da acqua e per il 10% da sostanze organiche e sali minerali. In particolare, i sali minerali, nonostante la presenza in quantità piccolissime, sono necessari nel mantenimento della pressione sanguigna ad un valore opportuno e nella conservazione di un pH neutro del sangue.

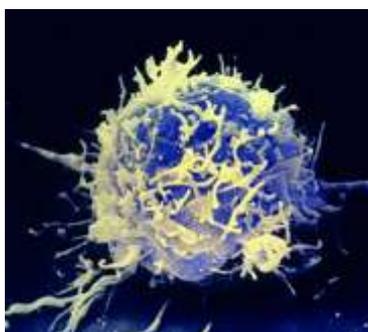


Sostanze presenti nel plasma	
Sostanze nutritive	Ricavate per assorbimento dall'intestino tenue e trasportate ai tessuti [glucosio, aminoacidi, lipidi, vitamine]
Sostanze di rifiuto	Sostanze prodotte dall'attività delle cellule. Sono condotte attraverso il sangue ai reni, dove vengono espulse [urea, acido urico, ammoniaca]
Enzimi	Regolatori delle reazioni chimiche che avvengono all'interno dell'organismo
Ormoni	Elementi fabbricati dalle ghiandole, che adempiono a compiti molto importanti nell'organismo
Proteine plasmatiche	Coinvolte nella coagulazione del sangue. Difendono il corpo da agenti estranei. Trasportano lipidi e proteine. Regolano il potenziale osmotico del sangue, che ne evita un flusso eccessivo dalla corrente sanguigna ai tessuti adiacenti [albumina]
Sali minerali	Essenziali nella maggior parte dei processi vitali delle cellule [Mg ²⁺ , Na ⁺ , K ⁺ , Cl ⁻ , Ca ²⁺]
Anidride carbonica	Scarto della respirazione cellulare
Anticorpi	Proteine aventi una funzione difensiva

Il Sangue: gli Elementi Figurati



Globuli rossi: (eritrociti) cellule specializzate nel trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti de corpo. Esse sono prive del nucleo: da ciò consegue un ingente aumento di spazio e perciò un maggior trasporto di emoglobina, proteina che raccoglie fino a quattro molecole di ossigeno. Però, a causa di ciò, non possono riprodursi e hanno una breve vita media di 120 giorni. La loro dimensione è di circa 10 μm , rispetto ai 30 μm di una cellula normale. Il processo di formazione dei globuli rossi si chiama eritropoietico, e avviene nel midollo osseo, originandosi da cellule dotate ancora di nuclei, che viene rimosso quando sono immesse nella corrente sanguigna. La milza, oltre a distruggere insieme al fegato gli eritrociti, funziona da riserva per essi. In 1 mm^3 di sangue ci sono circa 5 milioni di globuli rossi nell'uomo e 4,5 milioni nella donna.

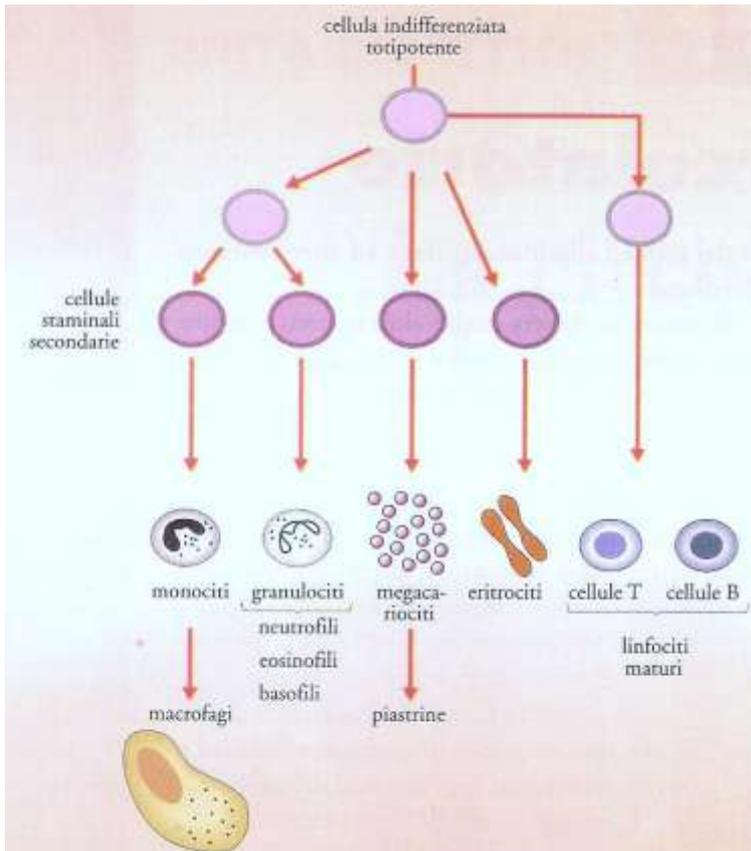


Globuli bianchi: (leucociti) cellule dotate di nucleo il cui compito è quello di difendere il corpo da invasori come virus, batteri e altre particelle nocive. I leucociti si muovono mediante pseudopodi grazie a dei movimenti ameboidi, e inglobano le sostanze per fagocitosi, distruggendole grazie agli enzimi prodotti dai lisosomi. Oltre che nel midollo osseo, essi sono prodotti anche nella milza e nei linfonodi, organi del sistema linfatico. In 1 mm^3 di sangue ci sono 6000 leucociti, fino a un massimo di 9000 nel caso di infezioni in atto.



Piastrine: frammenti cellulari interessati principalmente nella coagulazione del sangue e nel tamponare la rottura dei vasi sanguigni. Hanno una grandezza di circa 1-2 μm e sono parti di una cellula sola scomposta durante il processo emopoietico; sono quindi mancanti del nucleo. In 1 mm^3 di sangue ci sono 300000 piastrine.

Il Processo Emopoietico



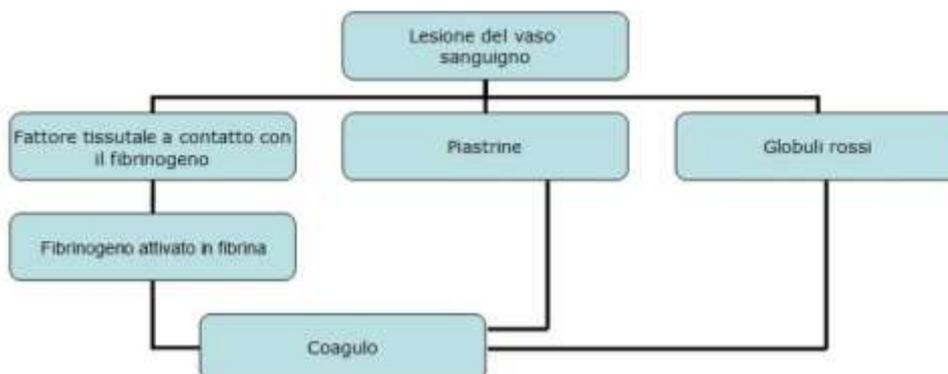
Il processo di formazione del sangue interessa le cellule staminali totipotenti situate nel midollo osseo delle ossa piatte e della parte conclusiva delle ossa lunghe.

La Diffusione del Sangue

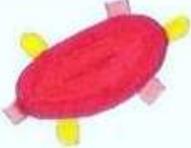
Nonostante siano il cuore, le arterie e le vene a guidare il sangue in tutte le zone del corpo, è al livello dei capillari che si verifica il vero compito dell'apparato circolatorio: lo scambio di sostanze con i tessuti. Infatti, attraverso il sottile strato di epitelio dei capillari passano per diffusione la maggior parte dei soluti. Molecole più grosse, uscendo dai capillari verso i tessuti adiacenti, attraversano invece le pareti per flusso di massa, grazie alla pressione che il sangue esercita su di esse. I liquidi rientrano nella corrente sanguigna per osmosi, essendo la parete capillare una membrana selettivamente impermeabile.

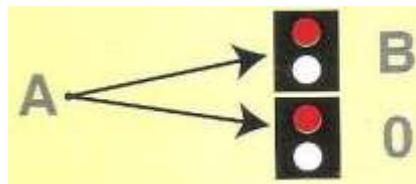
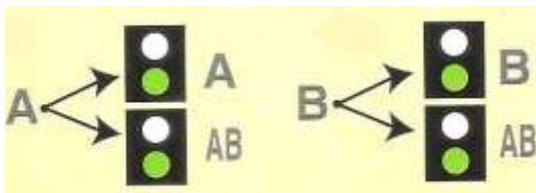
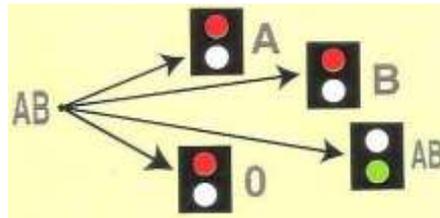
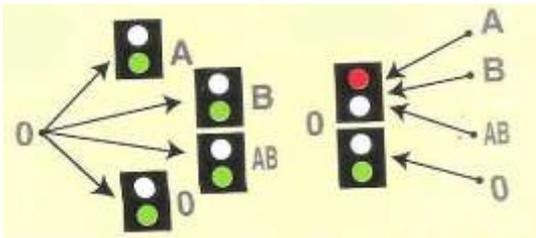
Coagulazione del Sangue

Quando si ha la lesione di un vaso sanguigno, viene innescata una particolare reazione, chiamata meccanismo a cascata. Infatti, una particolare proteina -il fattore tissutale- entra in contatto con il fibrinogeno, una proteina plasmatica inattiva che viene trasformata in fibrina, la sua forma attiva. Le molecole di fibrina si agglutinano e formano una rete in cui vengono intrappolati globuli rossi e piastrine, costituendo perciò il coagulo. Il coagulo impedisce la perdita di liquidi vitali e l'ingresso di microorganismi infettivi.



Gruppi Sanguigni

Fenotipo	Genotipo (alleli presenti)	Antigeni (polisaccaridi) sulla superficie del globulo rosso	Anticorpi (proteine di difesa) nel plasma	caratteristica
GRUPPO A	AA, 0A (carattere dominante)	A 		I globuli rossi contengono l'antigene A
GRUPPO B	BB, 0B (carattere dominante)	B 		I globuli rossi contengono l'antigene B
GRUPPO AB (ricettore universale)	AB (caratteri codominanti)	A, B 	-	I globuli rossi contengono sia l'antigene A sia l'antigene B
GRUPPO 0 (donatore universale)	00 (carattere recessivo)	- 		I globuli rossi non contengono né l'antigene A né l'antigene B



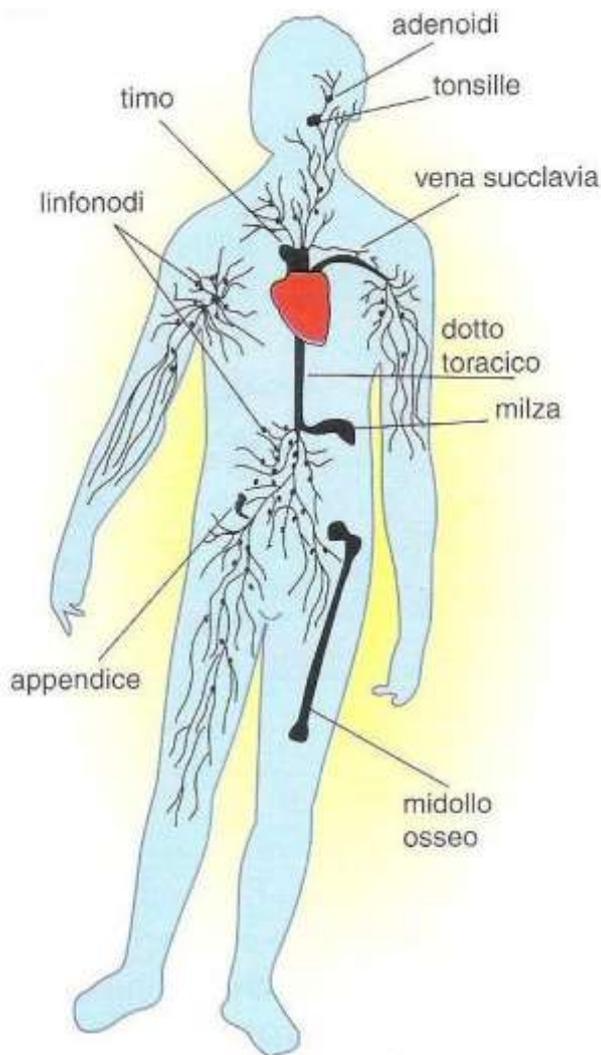
Il Fattore Rh

Il **fattore RH** o **fattore Rhesus**, indica la presenza o l'assenza di un antigene sulla superficie dei globuli rossi.

È importante conoscere il fattore Rh, in quanto altrimenti potrebbe verificarsi un agglutinamento del sangue nel caso di una trasfusione eseguita con sangue incompatibile. Infatti, esso reagisce da antigene, provocando la comparsa di anticorpi nel sangue dell'organismo trasfuso, come accadde nel 1940 quando i due scienziati Landsteiner e Wiener eseguirono degli esperimenti sulla *Macaca rhesus*, iniettando nelle scimmie del sangue umano. La morte delle scimmie per agglutinamento si verificò nell'85% dei casi, quando sui globuli rossi umani c'era una certa proteina; in questa situazione è Rh+, che è un gene dominante. Nel rimanente 15% i globuli rossi erano privi di tale antigene, perciò venne definito Rh-, che è un gene recessivo.

Quando una donna è Rh- e il primo figlio Rh+, al momento del parto con lo scambio placentare potrebbero verificarsi delle complicanze; infatti, al secondo parto sono necessarie delle trasfusioni. Questa malattia emolitica del feto è denominata eritroblastosi.

Il Sistema Linfatico



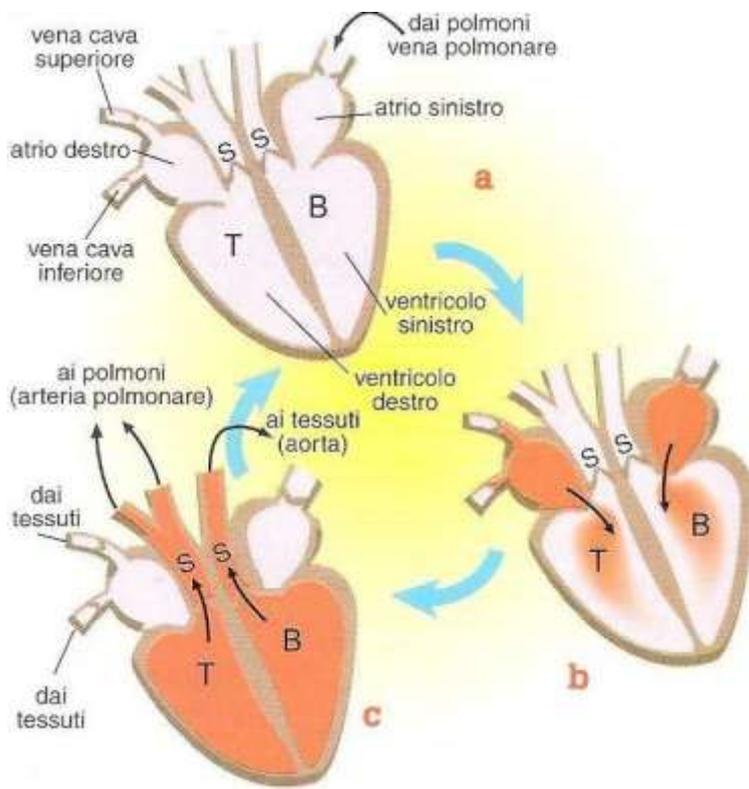
Le cellule, non solo contengono liquidi al loro interno, ma sono anche immerse in un fluido esterno ad esse: il liquido interstiziale. Da esso ricevono sostanze nutritive e cedono prodotti di scarto mediante la membrana cellulare. Il liquido interstiziale è costituito da sali minerali e piccole molecole, ed è completamente privo di proteine a causa della loro grandezza. Esso è raccolto dai vasi linfatici, in cui scorre la linfa, priva di globuli rossi e proteine ma ricca di globuli bianchi. Scorrendo molto lentamente, la linfa è convogliata nel dotto toracico, attraverso cui giunge in una grossa vena situata nel collo: la vena succlavia. Il sistema linfatico, oltre ad essere costituito dalla linfa e dai vasi linfatici, è composto da altri organi: i linfonodi, dove vengono prodotti i globuli bianchi e le particelle estranee sono distrutte, le tonsille, che proteggono l'organismo dagli eventuali microbi entrati con la respirazione e con l'introduzione di cibo, e la milza, responsabile della fabbricazione di globuli bianchi e della demolizione di quelli ormai inservibili.

Il Funzionamento del Cuore

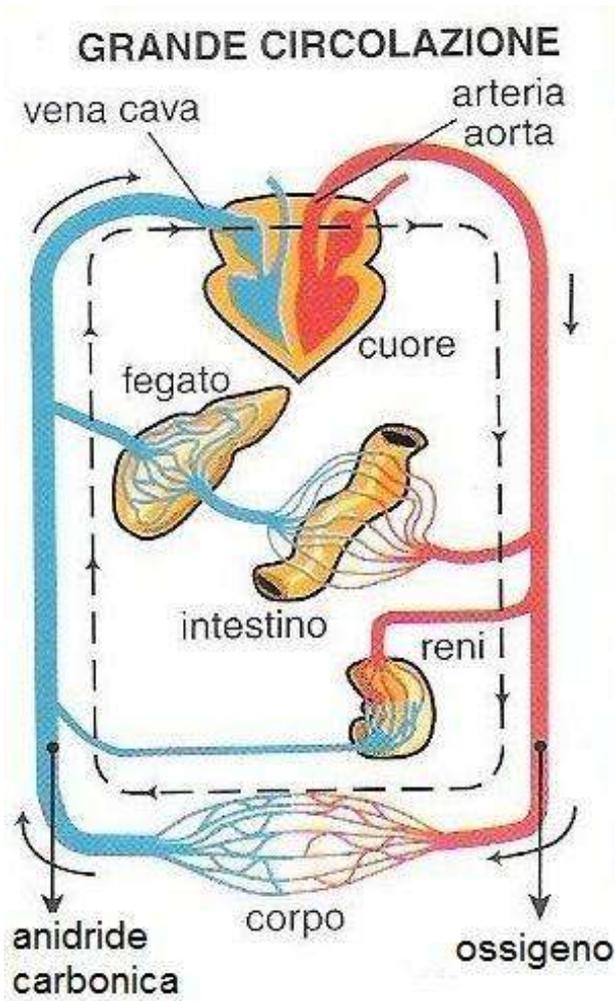
Il cuore ricopre il ruolo di una pompa, che aspira e preme alternativamente, facendo così scorrere il sangue in ogni distretto dell'organismo. La pulsazione è composta da tre fasi:

- La fase di riposo, durante la quale il cuore è dilatato e colmo di sangue. In questo momento le valvole tricuspidi e bicuspidi sono aperte mentre le semilunari sono chiuse. (figura a)
- La fase di contrazione (sistole degli atri), durante la quale il muscolo si contrae. In questo momento gli atri cominciano la contrazione, riversando attraverso le valvole tricuspidi e bicuspidi il sangue nei ventricoli, mentre le valvole collocate nelle vene cave e nella polmonare si chiudono, per impedire il riflusso del sangue. (figura b)
- La fase di contrazione (sistole dei ventricoli), durante la quale i ventricoli, colmi di sangue, si contraggono, premendolo nell'aorta e nell'arteria polmonare mediante le valvole semilunari. In questo momento le valvole bicuspidi e tricuspidi si chiudono e si ha perciò la dilatazione degli atri (diastole degli atri), che richiama sangue dalle vene. Segue ad essa la diastole dei ventricoli e quindi il ritorno alla fase di riposo. (figura c)

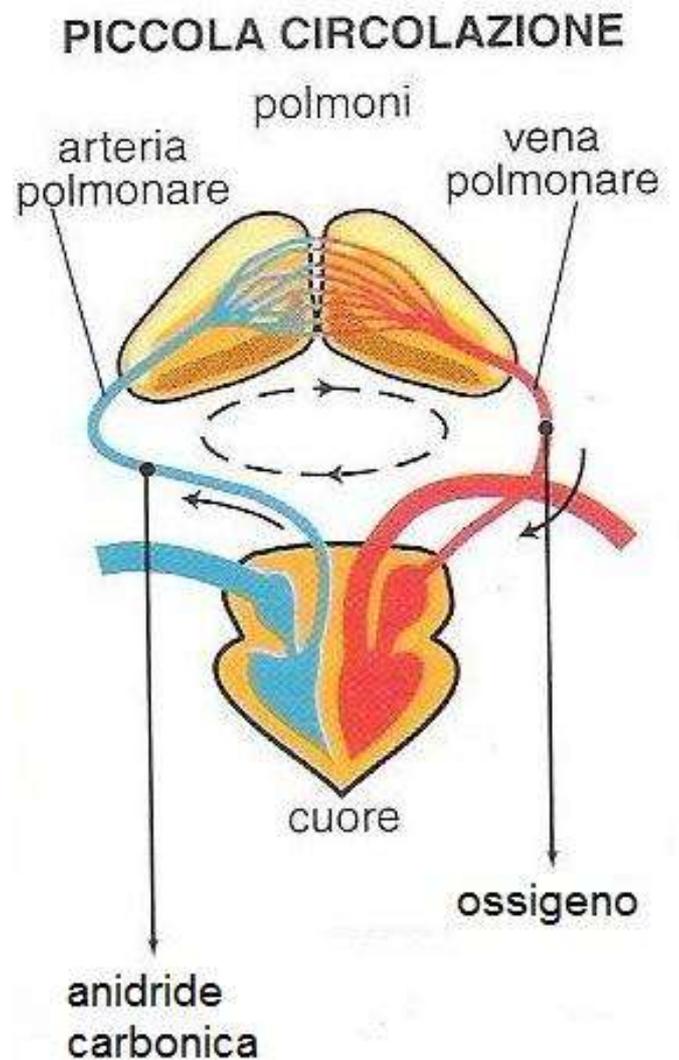
Per compiere costantemente questi stadi è necessario che il cuore sia sempre irrorato dal sangue; ad assicurarsi di ciò provvedono le arterie coronarie.



La Circolazione del Sangue



ventricolo sinistro > corpo > atrio destro



ventricolo destro > polmoni > atrio sinistro

La Pressione del Sangue

La pressione sanguigna è la misura della forza esercitata dal sangue contro le pareti dei vasi sanguigni. Essa è determinata non solo dal ritmo con cui si contrae il cuore ma anche dalla flessibilità delle pareti arteriose e dalla velocità con cui il sangue scorre in esse. La pressione normale in un adulto è di 120 per la massima (pressione sistolica) e di 80 per la minima (pressione diastolica).

Patologie

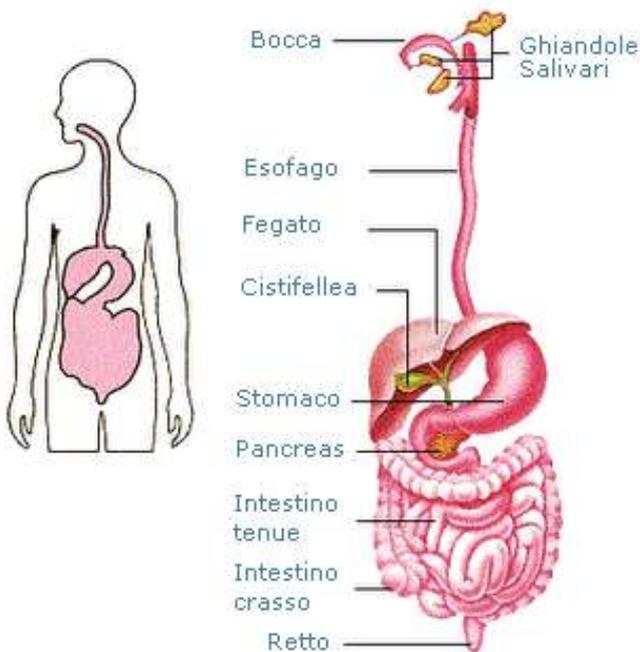
- *del cuore:*
 - Insufficienza valvolare: chiusura imperfetta delle valvole situate nel cuore
 - Stenosi valvolare: restringimento eccessivo delle aperture tra atri e ventricoli o tra cuore e vasi
 - "morbo blu": malformazione congenita per la quale al momento della nascita non si è saldata perfettamente l'apertura presente nella parete che separa la parte destra da quella sinistra del cuore

- *dei vasi sanguigni:*
 - Arteriosclerosi: malattia delle arterie, con la quale i vasi arteriosi si induriscono e perdono elasticità
 - Varici: rigonfiamenti prodotti dalle vene degli arti inferiori
 - Aneurisma: dilatazione e assottigliamento della parete arteriosa
 - Edema: accumulo di liquidi nei tessuti adiacenti ai capillari

- *del sangue:*
 - Emofilia: malattia congenita ereditaria che impedisce la coagulazione del sangue

APPARATO DIGERENTE

LUCREZIA MACCELLI 3C 2010



INTRODUZIONE

L'apparato digerente è un insieme di organi cavi che svolgono la funzione di assorbimento delle sostanze nutritive contenute negli alimenti ingeriti (che non possono essere utilizzati per scopi strutturali se non dopo essere stati demoliti nelle loro molecole costituenti), poiché vi sia l'apporto di energia e di materiale di base necessari per le cellule dell'organismo. Le principali funzioni dell'apparato digerente sono pertanto quattro: ingestione, digestione, assorbimento e defecazione. Si parla di apparato (e non sistema) digerente in quanto costituito da più tessuti che nel loro complesso vanno a comporre un canale detto tubo digerente. Nonostante

quest'ultimo si possa suddividere in più sezioni la sua struttura di base è simile *Schema apparato digerente* (da: www.my-personaltrainer.it) per l'intero percorso. Il canale digerente è infatti costituito da quattro strati: quello più interno, formato da tessuto epiteliale e connettivo e denominato mucosa, si trova a diretto contatto con il bolo alimentare e svolge generalmente funzione di assorbimento delle sostanze nutritive e di secrezione di muco grazie a particolari cellule caliciformi. Procedendo verso l'esterno incontriamo poi la sottomucosa che è costituita da tessuto connettivo e da numerose fibre nervose, vasi sanguigni e linfatici; la tonaca successiva è quella muscolare, composta da due strati di muscolatura liscia, uno interno con cellule disposte in modo circolare e uno, più esterno, con cellule poste in modo longitudinale. Contrazioni coordinate di questa tonaca producono un insieme di movimenti ondulatori, chiamati peristalsi, che fanno avanzare il cibo lungo il canale digerente. In alcuni punti lo strato di muscolatura diventa più spesso dando luogo a fasce più consistenti dette sfinteri, i quali agiscono come delle valvole, mediante contrazioni, controllando il passaggio del cibo (come ad esempio il cardias, che separa esofago e stomaco, e il piloro, situato tra stomaco ed intestino). Il rivestimento esterno del canale, noto come sierosa, è invece suddivisibile in uno strato di tessuto epiteliale pavimentoso semplice (mesotelio) e in uno connettivo. L'apparato si congiunge al resto del corpo tramite una struttura chiamata mesentere. Lungo il tubo digerente sono inoltre presenti varie ghiandole che secernono enzimi digestivi e li immettono nel lume del canale attraverso dei dotti.

ANALISI ANATOMICA E FISIOLÓGICA DELLE TAPPE DEL PROCESSO DIGESTIVO

CAVITA' ORALE

Il processo digestivo ha inizio nella bocca dove avviene l'ingestione del cibo e la prima parte della sua demolizione per mezzo dei denti, della saliva e della lingua, la quale mescola il cibo ingerito e, mediante le papille gustative e neuroni sensoriali, trasmette al cervello informazioni sulle proprietà chimiche degli alimenti. I due tipi di digestione, meccanica e chimica, avvengono all'interno della cavità orale rispettivamente grazie ai denti e alla saliva.

I DENTI

Nell'uomo adulto sono presenti due arcate rispettivamente con: quattro incisivi, due canini, quattro premolari e tre molari, con un totale di trentadue denti. Alla nascita, invece, il neonato è privo di denti; la dentizione, infatti, inizia intorno al VI-VIII mese di vita quando cominciano a spuntare i primi dei 20 denti decidui (dentatura da latte). Di questi solo i 4 molari permangono per tutta la vita mentre gli altri vengono gradualmente sostituiti a partire dal VI-VII anno. Nell'uomo la funzione masticatoria viene svolta principalmente da molari e premolari che, sfregando uno sull'altro, riducono il cibo in poltiglia. Incisivi e canini permettono invece di strappare brandelli di cibo triturandolo in maniera grossolana.

LA SALIVA

La saliva è un liquido secreto da tre principali ghiandole salivari (ghiandole sottolinguali, sottomandibolari e parotidi) situate nella cavità orale. Come tutte le secrezioni, anche la saliva è costituita prevalentemente da acqua (99%), mentre soltanto l'1% è rappresentato da sostanze inorganiche ed organiche come, ad esempio, l'amilasi (o ptialina), un importante enzima digestivo, che inizia la demolizione degli amidi idrolizzandoli. La secrezione della saliva è controllata dal sistema nervoso autonomo, che agisce se è presente del cibo in bocca o anche semplicemente se se ne percepisce l'odore o se ne ha l'idea. Normalmente ogni 24 ore produciamo una quantità di saliva che può variare da un litro ad un litro e mezzo circa. Oltre a quella digestiva, la saliva svolge una funzione igienica per la cavità orale e di lubrificazione per agevolare la deglutizione.

LINGUA

La lingua è un organo muscolare che occupa gran parte della cavità orale. La sua superficie dorsale costituita dalla mucosa linguale è convessa in ogni direzione ed è distinguibile in due parti dette corpo e radice della lingua, o porzione orale e porzione faringea. Esse sono divise da un solco a V rovesciata detto solco terminale, il cui apice costituisce una piccola cavità detta fondo cieco. È collegata posteriormente allo ioide, un piccolo osso, e anteriormente al frenulo (o filetto), un piccolo e sottile filamento. La lingua è dotata di papille gustative, ed è il principale organo del gusto. Essa svolge la funzione di impastare il cibo con la saliva e di spingerlo sotto i denti affinché venga tritato, e quindi spinto giù per l'esofago.

ESOFAGO

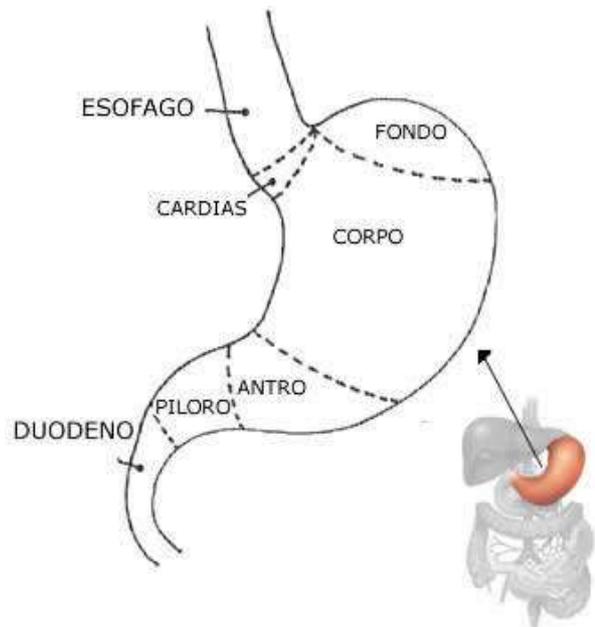
Il cibo dalla cavità orale prosegue fino ad arrivare all'esofago. Prima di arrivarvi, il bolo, deve attraversare la faringe (in comune con l'apparato respiratorio), dove si trova l'epiglottide, una cartilagine che permette la chiusura del passaggio per la laringe durante la deglutizione in modo da evitare l'immissione degli alimenti nella trachea. L'esofago è un tubo muscolare lungo negli adulti circa 25 cm e largo dai 19 ai 30 mm, che collega la cavità orale con lo stomaco, quindi dalla sesta vertebra cervicale e alla decima vertebra toracica. Il processo di deglutizione permette, grazie alla peristalsi, il raggiungimento da parte del cibo dello stomaco. Le funzioni dell'esofago, tuttavia, non sono limitate al semplice trasporto; molto importante, per

esempio, risulta l'attività lubrificante, che permette di mantenere umide le sue pareti interne, facilitando la discesa del cibo. L'esofago, inoltre, presenta alle proprie estremità due sfinteri, i quali evitano l'entrata di aria nello stomaco durante la respirazione.

STOMACO

Lo stomaco si trova nella cavità addominale, è separato dall'esofago da uno sfintere, il cardias, e presenta una forma simile ad una sacca estensibile ripiegata (da dilatato può contenere fino a 4 l di cibo). Come gli altri organi addominali, lo stomaco, è rivestito dal peritoneo, una struttura sierosa e fibrosa che ha la funzione di proteggerlo e di tenerlo unito alla parete addominale ed agli organi a lui adiacenti. Questo organo muscolare è lungo circa 25 cm e viene suddiviso anatomicamente nelle seguenti parti:

- il cardias, corrispondente alla giunzione esofago-gastrica;
- il fondo, disposto superiormente ed a sinistra della giunzione tra esofago e stomaco (esofago-gastrica);
- il corpo, che rappresenta la porzione maggiore dello stomaco, e che si trova tra il fondo e l'antro;
- l'antro, porzione finale dello stomaco, che si estende dalla piccola curvatura sino al piloro;
- il piloro, che rappresenta il confine tra lo stomaco ed il duodeno.



Schema stomaco (da: www.my-personaltrainer.it)

Lo strato mucoso presenta numerose fossette gastriche che collegano l'interno dello stomaco a particolari cellule epiteliali situate nella mucosa interna, che secernono varie sostanze quali il muco (cellule mucipare), acido cloridrico HCl (cellule parietali), pepsinogeno (cellule principali) e gastrina (cellule G). Il muco è un collide viscoso ed oltre ad essere usato come lubrificante, nello stomaco, svolge una funzione di importanza fondamentale, ovvero quella di protezione della mucosa dagli acidi digestivi. L'acido cloridrico e il pepsinogeno, insieme all'acqua, compongono i succhi gastrici, i quali, a causa dell'acidità dell'HCl, presentano un pH molto basso (compreso tra 1,5 e 2,5). L'acido cloridrico contribuisce al processo digestivo uccidendo la gran parte dei batteri e delle altre cellule ancora viventi presenti nel cibo, in più permette l'attivazione del pepsinogeno, il quale si trasforma in pepsina idrolizzando le proteine in peptidi. Con la presenza di proteine nel cibo ingerito viene secreta la gastrina, un ormone che, se immesso nella corrente sanguigna, stimola la produzione di succhi gastrici e aumenta il numero di contrazioni provocate dalle cellule muscolari della parete dello stomaco, agevolando così la digestione. In seguito ad un abbondante pasto, lo stomaco impiega generalmente circa 4 - 5 ore per svuotarsi completamente.

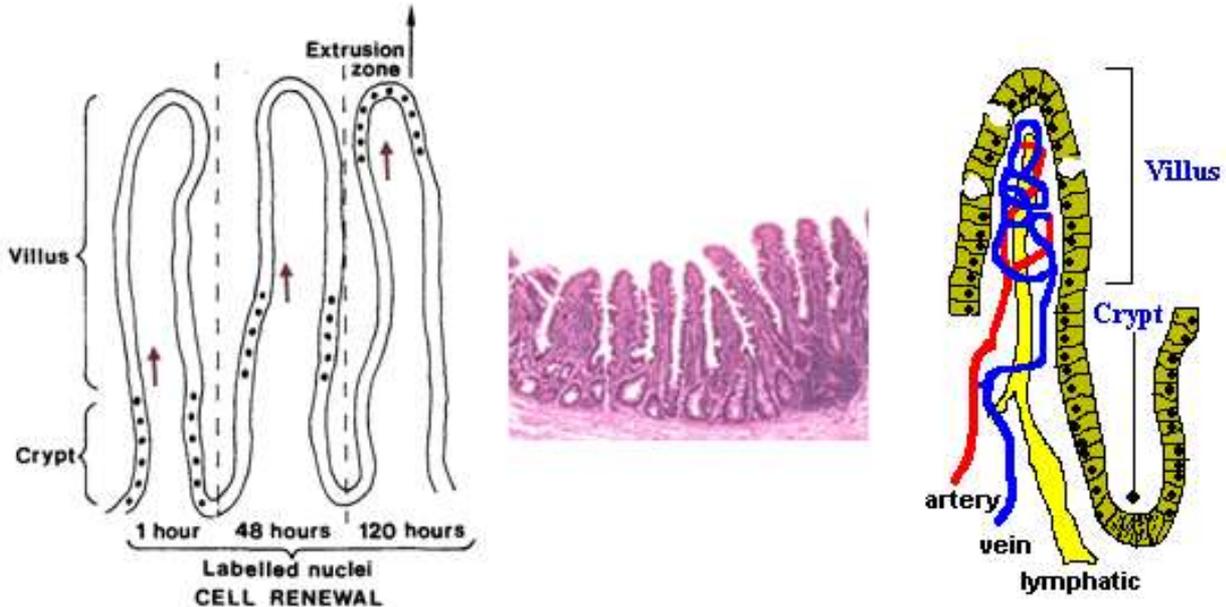
INTESTINO

La porzione successiva dell'apparato digerente è costituita dall'intestino, il quale è separato dallo stomaco da uno sfintere chiamato piloro e termina con l'orifizio anale. Anatomicamente si divide in: intestino tenue o piccolo intestino (a sua volta diviso in duodeno, digiuno ed ileo) ed intestino crasso o grande intestino (diviso anch'esso in

cieco, dove è presente l'appendice, colon ascendente, trasverso, discendente, sigma e retto) e sono divisi tra di loro dalla valvola ileo-cecale.

INTESTINO TENUE

In questa porzione di intestino viene completata la scissione degli alimenti i principi nutritivi ottenuti vengono assorbiti per poi essere immessi nella circolazione sanguigna, grazie alla quale raggiungono tutte le cellule dell'organismo. A livello della strato interno dell'organo sono presenti numerose estroflessioni digitiformi dette villi, le cellule dei quali possiedono ciascuna ulteriori estroflessioni citoplasmatiche chiamate microvilli. Questa particolare struttura permette una



facilitazione del processo di assorbimento delle sostanze nutritive, le quali, considerando che la lunghezza del intestino tenue disteso completamente è pari circa a 6 metri, possono venire a contatto con una superficie mucosa molto ampia

Schema villi intestinali (da: www.my-personaltrainer.it)

che in totale può arrivare a circa 300 m². La parte iniziale dell'intestino tenue (lunga 25 cm circa) è costituita dal duodeno ed è la porzione intestinale più attiva per quanto riguarda il processo digestivo. Qui sfocia inoltre un canale che si divide in dotto pancreatico e in un altro proveniente dalla cistifellea e dal fegato. Il duodeno è in stretto collegamento con l'apparato endocrino, infatti se è presente succo gastrico acido, esso libera secretina, un ormone che stimola fegato e pancreas a secernere liquidi alcalini; se, invece, vi è la presenza di grassi e amminoacidi il duodeno tende a produrre un altro ormone chiamato colecistochinina, che induce lo svuotamento della cistifellea e la produzione da parte del pancreas di enzimi.

FEGATO

Il fegato è la più grossa ghiandola (sia endocrina sia esocrina) del corpo umano ed è situato nella cavità addominale appena sotto il diaframma. È formato da una grande quantità di cellule epatiche dove è particolarmente sviluppato il reticolo endoplasmatico liscio, un organulo adibito alla funzione di sintesi dei lipidi, al metabolismo dei carboidrati (infatti dei circa 1000 - 1500 g del suo peso, il 6 - 7 % è costituito da glicogeno) e alla detossificazione di scorie e sostanze nocive. Questa ghiandola ricopre un ruolo metabolico di primaria importanza, fondamentale per il mantenimento in vita dell'organismo. La funzione del fegato non è solamente digestiva, ma anche secretiva poiché produce numerose sostanze, di cui è esempio principale la bile. Questa sostanza è composta per l'82 % d'acqua, il 12 % da acidi biliari, lo 0,7 % da

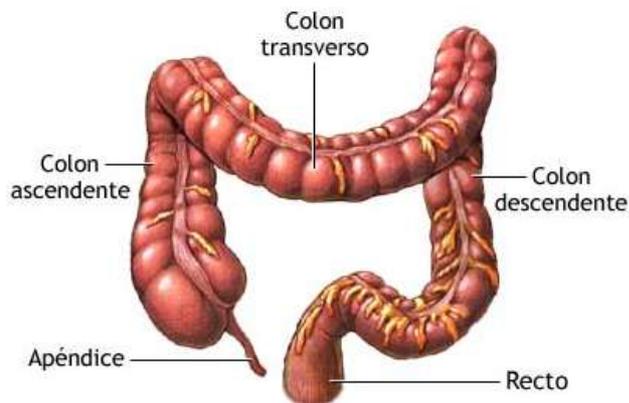
lectina e colesterolo e da altri fosfolipidi per il 4 %. La bile, che viene in seguito immagazzinata nella cistifellea, ha lo scopo di emulsionare i grassi e le vitamine liposolubili (A, D, E e K) per un assorbimento più rapido da parte delle pareti intestinali.

PANCREAS

Il pancreas è una ghiandola sia endocrina che esocrina. Dal punto di vista anatomico viene suddiviso in tre parte costituite ognuna da due differenti tipi di cellule (alfa e beta). Queste tre porzioni del pancreas prendo il nome di testa (la parte più grossa e spessa che prende contatto con l'ansa duodenale); il corpo (segmento intermedio disposto frontalmente rispetto all'aorta e alla vena cava) e la coda (tratto assottigliato che costituisce la parte terminale della ghiandola). La parte esocrina del pancreas secerne liquido alcalino (pH superiore a 7) ed enzimi quali le amilasi, le proteasi e le lipasi. Il liquido alcalino ha la funzione di contrastare l'acidità dei succhi gastrici provenienti dallo stomaco; le amilasi, come all'interno della cavità orale, scindono gli amidi producendo così disaccaridi, le lipasi si occupano invece di idrolizzare i grassi in glicerolo ed acidi grassi, mentre le proteasi si occupa delle proteine.

INTESTINO CRASSO

Schema intestino crasso



La parte terminale del tubo digerente è denominata intestino crasso ed è costituita da un canale lungo circa 2 metri (contro i 9 metri circa dell'intestino tenue) che possiede una capacità simile a quella dell'intestino tenue grazie al superiore diametro. Questa porzione di intestino continua il processo di assorbimento, nonostante esso sia già stato completato per più del 90 % nell'intestino tenue, soprattutto per quanto riguarda l'acqua e gli elettroliti.

La funzione primaria dell'intestino crasso è però quella di accumulare i residui del processo digestivo e favorirne l'espulsione. Nell'intestino crasso vengono assorbite inoltre grandi quantità di vitamine; queste sono non tanto quelle introdotte con gli alimenti (già assorbite a livello dell'intestino tenue), ma soprattutto quelle prodotte dai miliardi di batteri simbiotici che popolano il colon (tra i quali ad esempio vi è E.coli). Posta sotto la valvola ileo-cecale, sfintere che collega intestino crasso e tenue, è presente un'estroflessione a fondo cieco che si crede essere un ricordo evolutivo degli antenati erbivori: l'appendice. Quest'ultima non possiede nessuna funzione specifica a livello di apparato digerente ed è facile che si irriti e si infiammi per poi infettarsi e dare origine all'appendicite; è quindi necessario spesso

intervenire chirurgicamente per rimuoverla in quanto riempitasi di feci. Le sostanze fecali sono costituite da acqua, batteri, fibre di cellulosa ed altre sostanze non digerite e vengono lubrificate dal muco secreto dalle cellule epiteliali dell'intestino crasso. Queste vengono accumulate nel retto per poi essere eliminate attraverso l'ano.

PRINCIPALI PATOLOGIE LEGATE ALL'APPARATO DIGERENTE

APPENDICITE: infiammazione dell'appendice dell'intestino cieco. Si manifesta con dolori addominali con febbre, vomito, diarrea; in alcuni casi può sopraggiungere lo shock. Tra le diverse forme di appendicite vi è l'appendicite catarrale, dove l'appendice si presenta arrossata e rigonfia, e può evolvere in peritonite o guarire del tutto; nell'appendicite gangrenosa l'organo si necrotizza. La terapia è chirurgica associata a un trattamento antibatterico.

CALCOLO: deposito di sali minerali o di cellule ematiche, che può formarsi nelle cavità organiche o in ogni tessuto dove si depositino tali elementi. Se le dimensioni del calcolo diventano tali da ostruire le vie di sbocco dell'organo o della ghiandola interessata (ureteri nel caso di calcoli renali, vie biliari per i calcoli della colecisti, dotti salivari per la sialolitiasi), occorre provvedere chirurgicamente alla sua asportazione.

CIRROSI: malattia del fegato, risultante da danni epatici, che vede sovvertirsi le cellule epatiche, con noduli e fibrosi. Il tipo di cirrosi più diffusa nei paesi industrializzati è quella alcolica, dovuta ad alcolismo cronico. La cirrosi virale è una complicanza dell'epatite virale. Quella biliare deriva da ostruzione delle vie biliari; la metabolica può provenire da emocromatosi. La cirrosi altera tutte le funzioni dell'organo, ma in maniera progressiva. Si distinguono due fasi: cirrosi compensata e scompensata. Fondamentale è l'astensione dall'alcol e l'attenzione alla dieta.

COLITE: patologia infiammatoria a carico del colon. La colite in forma acuta è causata da virus, batteri, farmaci, talvolta anche da un'errata alimentazione. I sintomi sono: diarrea, febbre, vomito, nausea, sangue e pus nelle feci, dolori intestinali, stanchezza. La colite in forma cronica può essere causata da microrganismi o essere associata a patologie come la malattia di Crohn; i sintomi sono gli stessi della forma acuta. Nella terapia è previsto il riposo per qualche giorno e la reintegrazione di acqua e sale persi con le feci.

EMORROIDI: varici che colpiscono i plessi venosi del retto. Sono suddivise in quattro gradi, a gravità crescente: il primo grado si ha quando le emorroidi non fuoriescono dall'ano; il secondo quando fuoriescono durante la defecazione ma rientrano autonomamente; il terzo quando, dopo la fuoriuscita, devono essere riposizionate manualmente; il quarto quando sono perennemente all'esterno, senza possibilità di riposizionamento. I sintomi sono sanguinamento, prurito, bruciore; a volte possono essere dolorose. Colpiscono più spesso persone predisposte che conducono una vita sedentaria. La terapia può essere farmacologica o chirurgica (emorroidectomia o legatura delle vene).

EPATITE: infiammazione a carico del fegato, acuto o cronico. Le cause possono essere: virus (epatite virale), alcol e farmaci (causata da molti principi attivi). L'epatite da alcol è un grave problema, ma non sempre si può trovare una relazione diretta tra il livello del danno epatico e la gravità dell'alcolismo. In ogni caso è accertata la tossicità dell'alcol per il fegato. Gli alcolisti sviluppano un'aumentata tolleranza all'alcol stesso. Il fegato può subire un accumulo di grassi negli epatociti, ma anche cirrosi e carcinoma epatocellulare. L'epatite può manifestarsi con febbre, ittero, dolore all'addome e leucitosi.

ERNIA: fuoriuscita di un viscerale dalla propria sede naturale. Si distinguono tra congenite o acquisite; tra interne, se non è possibile osservarle dall'esterno (come nel caso dell'ernia iatale), ed esterne, quando sono visibili (come nel caso dell'ernia inguinale). Di solito non presentano sintomi, ma in alcuni casi possono diventare

dolorose o generare complicazioni, come infiammazioni, l'intasamento di un condotto (caso tipico è l'accumulo di feci nell'intestino), lo strozzamento di vasi, ecc. Vengono curate chirurgicamente.

GASTRITE: infiammazione, di tipo acuto o cronico, a carico dello stomaco.

GASTROENTERITE: processo infiammatorio che colpisce lo stomaco e l'intestino tenue. È un disturbo acuto tipico dei mesi caldi; le cause più frequenti sono disordini o eccessi alimentari e alcolici, assunzione di cibi o bevande gelate; intossicazioni alimentari; infezioni batteriche o virali; allergie alimentari. I sintomi sono costituiti da nausea, vomito, dolori addominali crampiformi, diarrea (con feci dapprima ricche di residui non digeriti, poi acquose), febbre, debolezza e senso di malessere generale. Il quadro migliora entro pochi giorni (a volte in meno di ventiquattr'ore), ma può essere molto grave nei bambini con pochi mesi di vita, a causa della disidratazione che rapidamente si instaura. La terapia si basa sulla sospensione dell'alimentazione, riposo a letto, reidratazione per via endovenosa nei lattanti e per via orale negli adulti, somministrazione di antibiotici non assorbibili o sistemici nei casi più seri.

PERITONITE: processo infiammatorio acuto o cronico di origine batterica a carico del peritoneo.

SINGHIOZZO: fenomeno improvviso e involontario che vede contrarsi il diaframma, dando luogo a una inspirazione immediata, seguita dalla chiusura dell'epiglottide. Il singhiozzo si manifesta anche con il caratteristico rumore. La causa può essere di origine gastrointestinale per rigurgito, tensione delle pareti del canale digerente oppure aerofagia. Un'altra causa è ravvisabile nei processi alteranti il nervo frenico che innerva il diaframma.

STITICHEZZA: (o costipazione), anche chiamata stipsi, indica la scarsa evacuazione di feci. La stitichezza viene detta idiopatica se non è sintomo di altre patologie. Questo tipo di stitichezza è causata da vita sedentaria, scarsa assunzione di liquidi, errata alimentazione; si cura correggendo l'alimentazione e facendo del moto. Se invece inserita in un quadro clinico più ampio, la stitichezza viene detta sintomatica: può essere associata a tumori, megacolon, varie malattie intestinali, peritoniti, lesioni neurologiche, a seguito di operazioni chirurgiche o dopo un abuso di lassativi. I lassativi perciò vanno utilizzati con cautela e solo dopo un parere del medico specialista.

ULCERA: l'ulcera può essere dovuta: a *Helicobacter pylori* (il bacillo nello stomaco rilascia ureasi che ne distrugge la parete); a FANS, che inibiscono la sintesi di prostaglandine. L'ulcera di Zollinger-Ellison fa produrre allo stomaco acido in gran quantità. L'insieme dei sintomi dell'ulcera è chiamato dispepsia. La patologia si debella con antibiotici, antistaminici anti-H₂ e omeprazolo.

CURIOSITA'

- Un pasto ricco di carboidrati (come pasta, riso e pane) aumenta il livello di serotonina nel cervello, una sostanza che induce una sensazione di benessere e di sonnolenza.
- Il gorgoglio di stomaco che si percepisce dopo i pasti è in realtà provocato dai movimenti di aria e liquido attraverso gli spazi vuoti dell'intestino.
- I batteri sono così piccoli che dovremmo ingrandire la punta di un ago 3000 volte per vederne la forma.
- I microrganismi che risiedono nell'intestino sono 10 volte più numerosi delle cellule dell'intero organismo e pesano circa 1 kg.
- Mettendo in fila uno dietro l'altro i microrganismi della microflora intestinale, si farebbe due volte il giro dell'equatore.
- Alcune delle più semplici forme di vita, cioè unicellulari, assumono nutrienti mediante la fagocitosi e la pinocitosi.

- Il fegato può essere definito il più grosso "laboratorio chimico" del nostro corpo; possiamo sopravvivere senza la cistifellea o senza lo stomaco, ma se il fegato non funziona a dovere, l'intero organismo si trova in grossi guai.
- Le spugne posseggono un "sacchetto" poroso chiamato porifero, il quale assorbe l'acqua marina attraverso i pori, che esce dall'oscuro, un buco situato all'estremità del corpo, assieme a sostanze gassose. Al primo phylum dei metazoi appartengono i celenterati, animali che presentano sia la forma di polipo sia quella di medusa. Il loro apparato digerente (gastrovascolare) è molto semplice, in quanto possiede una sola apertura.
- I vermi o elminti si distinguono in platelminti, vermi piatti dall'apparato digerente ramificato; turbellari, hanno un tubo che si diparte per tutta la lunghezza del corpo (intestino) ma all'estremità finale è chiuso e quindi utilizzano la bocca come ano; Nemertini, i primi vermi in cui compare la fibra muscolare circolare e l'ano, come termine dell'apparato digerente; Anellidi, in cui la fibra muscolare circolare è molto più sviluppata (lombrico) e l'apparato digerente si può considerare filogeneticamente più evoluto.
- I molluschi, precisamente quelli che appartengono alla classe dei gasteropodi, hanno una sorta di piccolo piede su cui poggia il sacco dei visceri, il quale risulta circonvoluto, e quindi molto più lungo del corpo. Posseggono una ghiandola chiamata epatopancreas, poiché ha le medesime funzioni di fegato e pancreas, di cui si può considerare filogeneticamente precursore.
- Negli ultimi uccelli è presente il (gozzo), una cavità sotto il becco nella quale avviene una prima digestione del cibo, che poi andrà a finire nel (ventriglio) e, via via, fino all'ano.
- I ruminanti hanno lo stomaco diviso in quattro camere: rumine, reticolo, omaso e abomaso.

SISTEMA NERVOSO.

Il sistema nervoso è l'insieme degli organi che presiedono e coordinano le attività motrici, sensitive e nutritive dell'organismo, e dai quali, nei vertebrati superiori, dipendono anche le facoltà intellettive ed affettive. Nell'uomo il sistema nervoso si divide in tre parti, ciascuna con funzioni diverse: il sistema nervoso CENTRALE, PERIFERICO e VEGETATIVO (autonomo). L'unità fondamentale del sistema nervoso è il neurone, una cellula capace di produrre la suo interno una piccola scarica elettrica, l'impulso nervoso, e di trasmetterla ad altri neuroni. Il neurone è costituito da un corpo centrale, detto pirenòforo, che è la sede in cui vengono analizzati gli impulsi in arrivo e in cui ne vengono prodotti di nuovi, e da prolungamenti lunghi e sottili sui quali viaggiano gli impulsi. Queste estensioni sono: i dendriti, più corti, numerosi e ramificati che permettono alle cellule nervose di ricevere impulsi e di comunicare tra loro, e gli assoni, unici per ogni neurone che consentono la trasmissione dell'impulso nervoso all'esterno della cellula. Gli assoni possono essere molto lunghi, per esempio quelli che portano i comandi ai muscoli delle gambe misurano addirittura 1 metro. Al termine di ogni assone c'è un piccolo allargamento, chiamato bottone sinaptico, che è in contatto con altri neuroni o altre cellule. E' questa unione reciproca, detta sinapsi, a permettere il passaggio dell'impulso da una cellula all'altra. Solitamente le sinapsi mettono in contatto l'assone di un neurone con il dendrite di un altro (sinapsi asso-dendritiche), ma sono state scoperte anche sinapsi fra dendriti (dendro-dendritiche) e fra assoni (asso-asoniche). Attraverso questa rete di contatti, tutte le cellule nervose sono collegate tra loro, in modo da poter regolare le funzioni e le attività dell'organismo nel migliore dei modi.

SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Il sistema nervoso centrale è il centro di produzione degli stimoli nervosi ed è costituito da due parti fondamentali: l'encefalo e il midollo spinale.

1. L'encefalo è contenuto interamente nella scatola cranica e a sua volta si divide in cervello, tronco encefalico e cervelletto.
 - Il cervello è il segmento più voluminoso, importante e nobile del sistema nervoso centrale. Al cervello è riservata la funzione di percepire gli stimoli sensitivi e sensoriali, di elaborare gli stimoli motori e, soprattutto, le facoltà intellettive ed affettive. Il suo interno è formato principalmente da una sostanza bianca, fasci di fibre nervose, avvolta esternamente da uno strato di sostanza grigia, la corteccia cerebrale. Il cervello è principalmente formato da due tipi di cellule: cellule gliali e cellule nervose o neuroni. La funzione delle cellule gliali è principalmente quella di sostenere, nutrire e proteggere i neuroni. I neuroni trasmettono le informazioni sotto forma di impulsi elettrici. Essi comunicano tra loro scambiando specifiche sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori attraverso speciali interfacce chiamate sinapsi. La sinapsi è la struttura

che permette la trasmissione di segnali tra due neuroni, tra un neurone e una fibra muscolare o tra un recettore e un neurone.

- Il tronco encefalico è costituito da strutture molto complesse, addette a svolgere numerosissime funzioni e a regolarne molte altre, tutte fondamentali per l'essere umano. Infatti è sede dei riflessi e del controllo dell'intestino, dei centri che regolano il respiro (partono i segnali che garantiscono gli automatismi respiratori), e di quelli che normalizzano la temperatura corporea (partono i segnali che mantengono costante la temperatura in modo da permettere tutti i processi biologici e chimici indispensabili per la vita). Nel tronco encefalico, inoltre, sono diretti la circolazione sanguigna e il ciclo giorno-notte, cioè l'insieme dei processi fisiologici degli esseri viventi.
- Il cervelletto ha la funzione di coordinare le attività motorie degli arti, degli occhi, ma gioca anche un ruolo importante nell'equilibrio. Gli impulsi nervosi non devono necessariamente passare attraverso di esso; alcuni vi vengono derivati ed elaborati, per essere poi inviati a destinazione. Il cervelletto svolge una complessa funzione di integratore dei messaggi nervosi in entrata e in uscita rispetto al cervello. Ad esempio, esso è in grado di mettere in relazione, confrontandoli, i dati in entrata provenienti dagli organi di senso con quelli in uscita provenienti dai centri superiori, effettuando una calibrazione di questi ultimi sui primi e rendendo in tal modo efficaci ed armoniosi i movimenti muscolari. L'importanza delle sue funzioni è confermata anche dalle malattie che lo colpiscono: una lesione del cervelletto provoca una cattiva coordinazione dei movimenti, simili a quella che si riscontra negli ubriachi.

2. Il midollo spinale è quella porzione del sistema nervoso centrale che si occupa di collegare i centri superiori (tronco encefalico, diencefalo, telencefalo, corteccia) alla periferia corporea (ad esempio la cute e gli organi sensoriali), che ci permette di captare a sua volta gli stimoli dell'ambiente esterno e relazionarci con esso. Questo lavoro di connessione è svolto grazie alla presenza di nervi spinali, chiamati così perché hanno origine dal midollo, che vanno a costituire il sistema nervoso periferico. Il midollo spinale conduce stimoli provenienti dal corpo lungo le vie ascendenti brevi e lunghe (vie sensorie) e gli impulsi motori provenienti dall'encefalo che si riversano sui neuroni motori delle corna ventrali (vie discendenti). Infine dà origine al cosiddetto arco riflesso spinale, per mezzo del quale uno stimolo, giunto al midollo spinale con l'assone di una cellula nervosa gangliare, influenza, attraverso le cellule nervose delle corna posteriori, una cellula motrice delle corna anteriori, che manda il suo assone nella radice ventrale di un nervo spinale diretto a un muscolo.

SISTEMA NERVOSO PERIFERICO

Il sistema nervoso periferico è l'insieme dei gangli e dei nervi che non sono situati nel cervello e nel midollo spinale, e costituisce la rete di trasmissione degli stimoli che arrivano al sistema nervoso centrale. A sua volta il sistema nervoso periferico si può suddividere in sistema sensoriale e sistema motorio.

1. Il sistema sensoriale è formato da due tipi di cellule. Le prime recepiscono informazioni dall'ambiente esterno grazie a organi come gli occhi e le orecchie;

le altre trasportano le informazioni provenienti dal corpo della persona fino al cervello.

2. Il sistema motorio si può dividere in due parti a seconda delle loro funzioni. Il sistema motorio somatico trasmette segnali ai muscoli scheletrici molto velocemente in situazioni di pericolo e, tali segnali, che sono chiamati riflessi, sono principalmente volontari. Il sistema motorio autonomo non è volontario e produce reazioni diverse in funzione del fatto che siano originate dal sistema simpatico o da quello parasimpatico.

SISTEMA NERVOSO VEGETATIVO (o autonomo)

Il sistema nervoso vegetativo, chiamato autonomo perché è indipendente dalla nostra volontà. Regola alcune funzioni fondamentali dell'organismo, dette anche vegetative, come il battito cardiaco, la respirazione e la digestione. E' costituito da numerosi raggruppamenti di neuroni (centri nervosi) che inviano i loro impulsi ai muscoli involontari dei diversi organi. Alcuni di questi centri si trovano nel torace, ai lati della colonna vertebrale, e sono detti gangli, altri si trovano nell'encefalo e nel midollo spinale. Il sistema nervoso vegetativo è formato a sua volta da due parti: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico che regolano il funzionamento dei vari organi con una combinazione di effetti opposti tra di loro.

- Il sistema nervoso simpatico ha il suo centro in due file di neuroni che si trovano presso la colonna vertebrale, da qui partono fasci di fibre che fanno arrivare stimoli a ghiandole e muscoli. Il sistema nervoso simpatico ha varie funzioni tra cui la dilatazione di alcune parti del corpo come i bronchi, le pupille e i vasi, inoltre provoca l'aumento del battito del cuore, della pressione e della produzione di adrenalina. Non sempre, però, il sistema nervoso simpatico si attiva in maniera massiccia. Normalmente, infatti, concorre all'omeostasi dell'organismo contrapponendosi alle azioni diametralmente opposte del sistema nervoso parasimpatico
- Il sistema nervoso parasimpatico stimola la quiete, il rilassamento, il riposo, la digestione e l'immagazzinamento di energia. In seguito agli stimoli del sistema parasimpatico, aumentano le secrezioni digestive (salivari, gastriche, biliari, enteriche e pancreatiche), l'attività peristaltica viene esaltata, la pupilla si restringe, diminuisce la frequenza cardiaca, si costringono i bronchi e viene favorita la minzione. Dal punto di vista anatomico, i nervi del sistema nervoso parasimpatico si distribuiscono ai vasi sanguigni, alle ghiandole salivari, al cuore, ai polmoni, all'intestino, agli organi genitali, agli occhi, alle ghiandole lacrimali e salivari ed a numerosi altri organi e tessuti.

CURIOSITA':

- I neuroni e i loro prolungamenti, anche usando il microscopio, non sono distinguibili dal tessuto circostante che ha lo stesso colore. Perciò ancora alla fine del XIX secolo dei neuroni non si sapeva quasi niente, fino a quando due scienziati, Camillo Golgi e Santiago Ramón y Cajal, riuscirono a realizzare, ognuno per conto suo, sostanze in grado di colorare solamente i neuroni, lasciando immutate le strutture circostanti. Queste colorazioni permisero di svelare, attraverso l'osservazione al microscopio dei neuroni colorati, la forma di questi e soprattutto di seguire il percorso degli assoni nei tessuti.

- I prolungamenti dei neuroni sono paragonabili a dei fili elettrici, non solo perché l'impulso nervoso equivale a una piccola scarica, ma anche perché gli assoni stessi sono dotati di un rivestimento isolante. Si tratta di cellule chiamate cellule di Schwann, che proteggono l'assone dai traumi e permettono all'impulso di viaggiare a grande velocità: alcuni toccano i 500 km/h.

Apparato Respiratorio

Anatomia

L'apparato respiratorio è costituito funzionalmente da due differenti parti anatomiche:

- le vie aeree, in cui l'aria ed i gas in essa contenuti vengono convogliati all'interno o all'esterno dell'organismo, rispettivamente durante i processi di inspirazione ed espirazione
- i polmoni, in cui avviene lo scambio di gas con l'[apparato circolatorio](#) sanguifero a livello degli [alveoli](#).

Ad essi vanno ad aggiungersi organi dell'apparato locomotore:

- la [gabbia toracica](#), costituita da 12 paia di [coste](#), 12 [vertebre toraciche](#) e [sterno](#), che fornisce il supporto strutturale
- i muscoli, in particolare [diaframma](#) e [muscoli intercostali](#), che permettono l'allargamento della gabbia toracica e quindi l'espansione polmonare

Dal punto di vista della sistematica l'apparato respiratorio è costituito da questi organi differenti. Vi sono, nell'ordine:

- [Naso:](#)
È costituito da una parte sporgente (naso esterno) e da una parte interna (cavità nasali), il naso esterno è in continuazione diretta con la fronte, è formato da cartilagine che si articola con le ossa del cranio; mentre le cavità nasali sono rivestite da mucosa, la quale producendo muco protegge, assieme alle vibrisse(peli), l'apparato dall'entrata di polveri e piccoli insetti, ed inoltre riscalda l'aria favorendo la respirazione. Le cavità connettono le narici alla faringe.
- [Faringe:](#)
è un organo muscolo-membranoso comune sia alle vie respiratorie che a quelle digerenti; è contenuta nello spazio viscerale della testa, la struttura è quella tipica dell'organo cavo con una tonaca mucosa formata da un epitelio di tipo respiratorio, che prosegue in un epitelio pavimentoso stratificato. Inoltre vi sono muscoli elevatori e costrittori, che costituiscono la tonaca muscolare.
- [Laringe:](#)
è il crocevia delle vie aeree e digestive superiori, proteggendo le vie aeree inferiori durante la [deglutizione](#), ed inoltre, tramite la vibrazione delle [corde vocali](#), è la sede della [fonazione](#). Inoltre è formata da uno scheletro [cartilagineo](#) rivestito prevalentemente da mucosa di tipo respiratorio, tale rivestimento più solido rispetto per esempio all'esofago, è dovuto all'impossibilità dell'aria inspirata ed espirata di poter allargare il condotto se fosse schiacciato. Le [corde vocali](#) delimitano uno spazio virtuale, chiamato [glottide](#), attraverso cui avviene il passaggio dell'aria nella [trachea](#).
- [Trachea:](#)
ha la forma di un tubo semirigido e lungo circa 12cm formato da una serie di anelli cartilaginei uniti tra loro da [tessuto connettivo](#). È costituita da 16-20 anelli di tessuto [cartilagineo](#) sovrapposti, tessuto [muscolare](#) e legamenti. Gli anelli cartilaginei che costituiscono la trachea sono incompleti, ciò permette l'espansione dell'[esofago](#) al momento della deglutizione. All'interno troviamo un epitelio di rivestimento ciliato che prende il nome di epitelio respiratorio

- (formato da ciglia) e sono presenti inoltre delle ghiandole mucose.
- **Bronchi e bronchioli:**
sono ciascuna delle ramificazioni delle vie respiratorie della [trachea](#) fino alle ultime diramazioni. Esiste il bronco principale e il bronco secondario. Questa è la parte dell'apparato respiratorio più colpita dall'[asma](#). I bronchi (destro e sinistro) penetrano nei polmoni e vanno incontro a successive diramazioni formando condotti di diametro sempre più piccolo: i bronchioli, che costituiscono l'albero bronchiale. Ciascun bronchiolo, infine, sbocca in una piccolissima vescicola, chiamata alveolo polmonare.
 - **Alveoli Polmonari:**
[si raggruppano in infundiboli](#), paragonabili a dei sacchetti che hanno una sottilissima parete fibro-muscolare. Gli alveoli sono privi di cartilagine, infatti sono ricoperti solo da un unico strato di epitelio sottile, dato che dovranno esserci scambi gassosi. Nei [polmoni](#) vi sono migliaia di infundiboli, e questo permette di avere un'enorme superficie di scambio [anidride carbonica/ossigeno](#) (quasi 200m²) in uno spazio contenuto come la [cavità toracica](#).
 - **Polmoni:**
hanno un rivestimento spugnoso e sono alveolati con [epitelio](#), aventi una larga superficie. L'ambiente del polmone è molto umido e quindi facilmente attaccabile da [batteri](#). Molte malattie respiratorie sono proprio dovute ad un'infezione [virale](#) o batterica.
 - **Pleura:**
è una membrana sierosa, pari, che riveste ed aderisce alla parete interna del [torace](#) col suo foglietto parietale, ed ai [polmoni](#) col suo foglietto viscerale. I due foglietti sono in continuità l'uno con l'altro, e sono strettamente adesi delimitando uno spazio virtuale, praticamente nullo, contenente un liquido con proprietà lubrificanti tali da permettere lo scivolamento dei due foglietti l'uno sull'altro. È costituita da [mesotelio\(epitelio\)](#) che poggia su una tonaca propria, con un tessuto connettivo. La pleura parietale viene distinta in tre parti: costale, che aderisce alle [costole](#); mediastinica, che si trova medialmente verso il cuore; diaframmatica, che si trova lungo il [diaframma](#). La pleura viscerale è una [membrana](#) che ricopre le superfici del [polmone](#). Si estende entro il polmone, lungo i [bronchi](#) e i [vasi sanguigni](#).

[Fisiologia](#)

La respirazione polmonare è quella funzione vitale, espletata dal [polmone](#), grazie alla quale tale organo effettua scambi gassosi tra l'[atmosfera](#) e il [sangue](#). Il metabolismo del nostro organismo necessita, fra le tante cose, di introdurre [ossigeno](#) e espellere [anidride carbonica](#). È nel sangue, grazie ai [globuli rossi](#) e specificamente alla molecola dell'[emoglobina](#) in essi contenuta, che avvengono il trasporto di ossigeno a tutte le [cellule](#); e il trasporto di anidride carbonica da tutte le cellule ai polmoni che lo liberano all'esterno. A livello delle cellule avviene invece la respirazione cellulare.

Inspirazione ed espirazione

Di ogni polmone si descrive una parte inferiore, detta basale, una intermedia e una superiore, detta apicale. Questi termini ci tornano utili per descrivere come avviene la meccanica respiratoria. Descriviamo un ciclo respiratorio completo come una [espirazione](#) seguita da una [inspirazione](#). Può anche, ma non sempre, esservi una

[apnea](#). Se il respiro si ferma subito dopo vuotati i polmoni, parliamo di apnea post-espíratória. Se il respiro si ferma subito dopo riempiti i polmoni, parliamo di apnea post-inspiratoria. L'espírazione inizia vuotando prima le basi polmonari, poi la parte media (le costole si contraggono, rimpicciolendosi la [gabbia toracica](#)) ed infine la parte alta (le [spalle](#) si abbassano). Segue l'inspirazione (sempre dal naso, in condizioni ottimali) in cui si riempiono prima le basi polmonari, poi la parte media dei polmoni (esternamente avremo una espansione della gabbia toracica), infine si avrà il riempimento della parte alta dei polmoni (esternamente si vedrà un sollevamento delle [clavicole](#) e delle [spalle](#)). Al termine di quest'atto inspiratorio inizierà una nuova espírazione, e così via. Il numero medio di cicli respiratori al minuto, detto frequenza respiratoria è circa 12 – 18. In condizioni di [stress](#) aumenta, mentre in condizioni di rilassamento diminuisce. Individui particolari, ad esempio un atleta che non stia sotto sforzo, possono avere una frequenza a riposo molto inferiore a 14. Anche individui che esercitano particolari discipline, come la meditazione o lo [yoga](#), sono capaci di raggiungere frequenze respiratorie molto basse, come un ciclo respiratorio al minuto o anche meno. Il motivo è, fisiologicamente, semplice: in particolari condizioni di rilassamento il metabolismo diminuisce e conseguentemente si riduce la richiesta di ossigeno da parte di tutti i tessuti; per l'organismo non ha più senso mantenere il solito ritmo respiratorio: dunque cala la [frequenza](#) respiratoria. Quello sopra descritto è un ciclo respiratorio pieno o completo. Quando siamo in uno stato psicofisico rilassato, la respirazione fisiologica prevede il solo vuotamento e riempimento delle basi polmonari. Se, per qualunque motivo, necessitiamo di più ossigeno allora si inizieranno a riempire anche le parti medie polmonari. Se andiamo sotto [sforzo](#) possiamo infine riempire anche gli apici polmonari. Dopo di ciò dovremo aumentare la frequenza respiratoria. Sotto forte carenza di ossigeno cominceremo a respirare con la bocca. C'è un punto di saturazione oltre il quale l'organismo non può andare senza subire conseguenze. L'efficienza della inspirazione è attiva e sta nella [muscolatura](#), ma l'efficienza della espírazione è soprattutto passiva ed è dovuta al ritorno elastico del tessuto polmonare: cioè questo si contrae vuotando l'[aria](#) perché sono soprattutto le fibre elastiche di esso che lo fanno contrarre. Quindi l'efficienza della respirazione diminuisce con l'aumentare della frequenza: perché accorciandosi il tempo di espírazione si toglie alle fibre elastiche la possibilità di contrarsi fino in fondo e allora aumenterà il ristagno d'aria ricca di anidride carbonica nei polmoni. Considerazione importante è che una espírazione lenta e prolungata è molto più efficiente di una veloce e breve.

Respirazione diaframmatica

Il [diaframma](#) si trova infatti sotto le basi polmonari. Per comprenderne appieno le funzioni dobbiamo immaginarlo con una forma di una [cupola](#). Questo è un muscolo molto potente: si àncora alla 2°-3°-4° [vertebra](#) lombare, alle ultime sei [costole](#) (dalla 7° alla 12°) e alla parte più bassa dello [sterno](#) attraverso il processo xifoideo, ma anteriormente si intreccia col muscolo trasverso dell'[addome](#). In fase inspiratoria il diaframma si contrae e tira verso il basso la cupola diaframmatica che, appiattendosi, trascina con sé le basi polmonari, che si espandono. Respirando è quindi bene: mantenere una postura eretta e durante l'inspirazione, mantenere un certo grado di contrazione addominale. Così facendo consentiamo al diaframma di contrarsi in modo ottimale, essendo saldi non solo i suoi punti di ancoraggio ossei, ma anche i punti di intreccio con il muscolo trasverso dell'addome. Un efficiente lavoro del diaframma ha inoltre positivo effetto secondario sulla ossigenazione dei tessuti: quando esso si contrae si appiattisce contro i [visceri](#) addominali e ne sprema il sangue, convogliandolo più rapidamente a tornare verso il [cuore](#) e verso i polmoni: dunque partecipa, anche con questa azione indiretta, a migliorare la ossigenazione del sangue

di tutto l'organismo, specialmente del sangue degli organi addominali.

Meccanica respiratoria

Muscoli inspiratori

Il muscolo principale è il diaframma: quando si contrae il contenuto addominale viene forzato verso il basso e in avanti e il diametro della cavità toracica aumenta, determina inoltre un sollevamento e uno spostamento verso l'esterno dei margini costali con un aumento anche del diametro trasverso del torace. Nel respiro normale il diaframma si abbassa di 1 cm, nel corso di un inspirazione forzata si può abbassare anche di 10 cm. I muscoli intercostali esterni spingono le coste verso l'alto e in avanti causando un incremento dei diametri laterale e anteroposteriore del torace. Sono innervati dai nervi intercostali. Una paralisi di questi muscoli non compromette seriamente la ventilazione dal momento che il diaframma è sufficiente in condizioni fisiologiche a mantenere flussi inspiratori adeguati. Esistono poi diversi muscoli accessori: muscoli scaleni (elevano le prime due coste), sternocleidomastoidei (sollevano lo sterno). Vengono attivati soltanto in corso di attività fisica intensa o di patologia. Il passaggio dell'aria è dato dal cambio di pressione.

Muscoli espiratori

Normalmente l'espirazione è un fenomeno passivo che non richiede attività muscolare. I principali muscoli coinvolti nell'espirazione sono muscoli addominali: retto dell'addome, obliqui interno ed esterno, trasverso dell'addome. Quando questi muscoli si contraggono aumenta la pressione addominale e il diaframma è spinto verso l'alto. Si contraggono energicamente anche nella tosse, nel vomito e nella defecazione. I muscoli intercostali interni possono aiutare l'espirazione attiva tirando le coste verso il basso e indietro.

Pressioni durante il ciclo respiratorio

Prima che l'inspirazione cominci la pressione intrapleurica è di circa -5 cm H₂O, la pressione alveolare è pari a 0. Perché abbia luogo il flusso in inspirazione la pressione alveolare scende creando una differenza di pressione necessaria a determinare un flusso (normalmente la DP è di circa 1 cm H₂O). La pressione intrapleurica diminuisce durante l'inspirazione a causa del ritorno elastico del polmone. Nell'espirazione la pressione alveolare è invece positiva, la pressione intrapleurica è meno negativa (fino ad essere positiva durante un'espirazione forzata). La forma del tracciato della pressione alveolare è caratteristicamente simile a quella del flusso.

Respirazione nello sport

Quando corriamo, pedaliamo o siamo in palestra, il nostro [metabolismo](#) si innalza e le richieste energetiche di molti organi aumentano. Per garantire un maggior apporto di sangue, ossigeno e nutrienti ai tessuti, la [portata cardiaca](#) e la ventilazione polmonare aumentano.

L'aumento di ventilazione si realizza essenzialmente tramite:

- aumento della profondità del respiro
- aumento della [frequenza respiratoria](#)

A questo punto occorre subito fare una piccola precisazione distinguendo gli sport aerobici e misti (corsa, ciclismo, calcio, tennis, nuoto, basket ecc.) da quelli anaerobici (gare di sprint, sollevamento pesi, bodybuilding ecc.). In quest'ultima tipologia di attività fisica non ha infatti senso parlare di respirazione dato che la fase di sforzo muscolare avviene molto spesso in apnea. Considerando la breve durata della prestazione, trattenere il fiato consente all'atleta di coordinare meglio i movimenti, di sviluppare una maggior forza e di proteggere la schiena dal sollevamento di carichi pesanti.

Respirazione nelle attività di resistenza

Durante un esercizio di tipo aerobico di medio bassa intensità la ventilazione aumenta linearmente con il [consumo di ossigeno](#). Tradotto in altri termini la frequenza e soprattutto la profondità del respiro aumentano in maniera proporzionale all'aumentare dello sforzo. In questa situazione il soggetto può tranquillamente respirare con il naso, sente un po' di [fatica](#) ma è ancora lontano dall'affanno. Quando l'intensità cresce ulteriormente e si avvicina al massimale la ventilazione aumenta più del consumo di ossigeno. In pratica se l'intensità aumenta del 10% la risposta ventilatoria aumenta, ad esempio, del 20% grazie ad uno spiccato incremento della ventilazione e soprattutto della frequenza dei respiri. Per spiegare questo fenomeno occorre fare un breve accenno alla [soglia anaerobica](#), ovvero quel valore di intensità d'esercizio oltre al quale la produzione di [acido lattico](#) eccede la capacità di smaltimento da parte dell'organismo. L'accumulo di lattato nel sangue viene parzialmente neutralizzato dai [bicarbonati](#) (sistemi tampone) con una reazione chimica che libera acqua ed anidride carbonica. Come tutti sanno quest'ultima sostanza (CO₂) è molto tossica per l'organismo e dev'essere eliminata con il respiro. Dunque l'acido lattico è il principale responsabile del "fiatone" che insorge durante l'attività fisica di alta intensità. In queste condizioni la richiesta di ossigeno e la necessità di eliminare anidride carbonica aumentano vertiginosamente costringendo il soggetto a respirare sia con il naso che con la bocca.

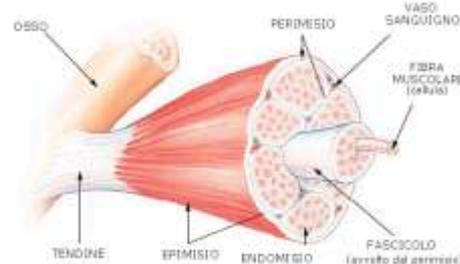
L'apparato locomotore

MOTTA DI PIETRO 3C 2010

L'apparato locomotore comprende sia il **sistema scheletrico** che quello **muscolare**. Importante è poi il **sistema nervoso** che coordina i due sistemi che svolgono, una funzione di sostegno, l'altro di movimento.

Il sistema muscolare

Il sistema muscolare comprende tessuti che permettono il movimento e il flusso del sangue attraverso i capillari.



I muscoli sono di due tipi:

Figura 1 Il muscolo

-**volontari**, di natura striata che permettono il movimento del soggetto e sono legati alle ossa tramite tendini.

-**involontari**, che sono invece di natura liscia. Questi ricoprono gran parte delle pareti degli organi interni.

Il muscolo cardiaco, il **miocardio**, è un'eccezione in quanto è di natura involontaria ma di struttura striata.

La contrazione muscolare porta al movimento della fibra muscolare e, di conseguenza, del muscolo stesso. La contrazione avviene in tutti i tipi di muscolo. All'interno dei muscoli vi è un'unità morfofunzionale e contrattile, il sarcomero, costituita da due principali proteine responsabili della contrazione muscolare:

La miosina (filamenti spessi disposti lungo il sarcomero) e la actina (filamenti sottili disposti lungo il sarcomero). Le altre proteine che la compongono hanno funzione strutturale.

Il tessuto muscolare è composto da tre elementi:

le **fibre muscolari**, che si dispongono in fasci, una rete capillare abbondante e un importante tessuto connettivo, composto da fibre elastiche e collagene, che fa da sostegno al muscolo stesso.

Il tessuto muscolare striato, o scheletrico, è uno dei tessuti più importanti nel nostro corpo. È formato da cellule lunghe e sottili, dette fibre muscolari striate o fibrocellule, con una lunghezza variabile da 1 mm ad un massimo di 12 cm nel muscolo sartorio e il diametro medio oscilla tra i 10 e i 50 micron.

La fibra muscolare scheletrica ha molti nuclei (anche centinaia) posti a ridosso della membrana cellulare e, soprattutto, caratteristica della fibrocellula scheletrica è la striatura trasversale.

Le fibre muscolari si dispongono tra di loro parallele e settate da tessuto connettivo che forma i **tendini**. I muscoli volontari spesso agiscono in coppie dette antagoniste, cioè un muscolo si contrae e l'altro si rilassa, ma può darsi il caso che ambedue i muscoli di una coppia si contraggano per rendere stabile una articolazione: è il caso, ad esempio, dei muscoli che garantiscono la posizione eretta.

Tipi di fibre muscolari

Dal punto di vista funzionale esistono 2 tipi di fibre muscolari: **lente** e **veloci**. Le prime, dette **fibre rosse** perché i muscoli in cui prevalgono si presentano di colore

rosso scuro, a causa dell'abbondanza in questo tipo di fibre di mioglobina e dell'elevato livello di capillarizzazione. Si presentano inoltre ricche di mitocondri. Le fibre veloci sono invece dette **fibre bianche** perché i muscoli in cui prevalgono si presentano più chiari. Presentano quindi scarsa mioglobina e capillarizzazione, oltre ad un minor numero di mitocondri, mentre presentano abbondanti granuli di glicogene. Le fibre bianche hanno inoltre maggior diametro e dimensioni maggiori delle rosse. Dal punto di vista enzimatico possiamo distinguere, in base all'attività dell'ATP:

- tipo 1 : corrispondono alle fibre rosse, sono caratterizzate da bassa attività ATPasica. Si contraggono lentamente e poco intensamente, tollerano maggiormente la fatica e sono in grado di mantenere la contrazione a lungo. Presentano grandi quantità di enzimi mitocondriali e producono ATP prevalentemente tramite la glicolisi aerobica e la fosforilazione ossidativa ad essa associata.
- tipo 2: corrispondono in generale alle fibre bianche. Sono caratterizzate da elevata attività ATPasica. Si contraggono rapidamente ed intensamente ma tollerano poco la fatica. Presentano grandi quantità di enzimi glicolitici e producono prevalentemente ATP tramite la glicolisi anaerobica.

Una struttura muscolo-tendinea importante è **il diaframma** che separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Ha la forma di una cupola, è attraversato dall'Esófago, dall'Aorta e dalla vena Cava e da cellule speciali, le fibrocellule muscolari, che consentono il loro allungamento e accorciamento, a seconda del movimento.

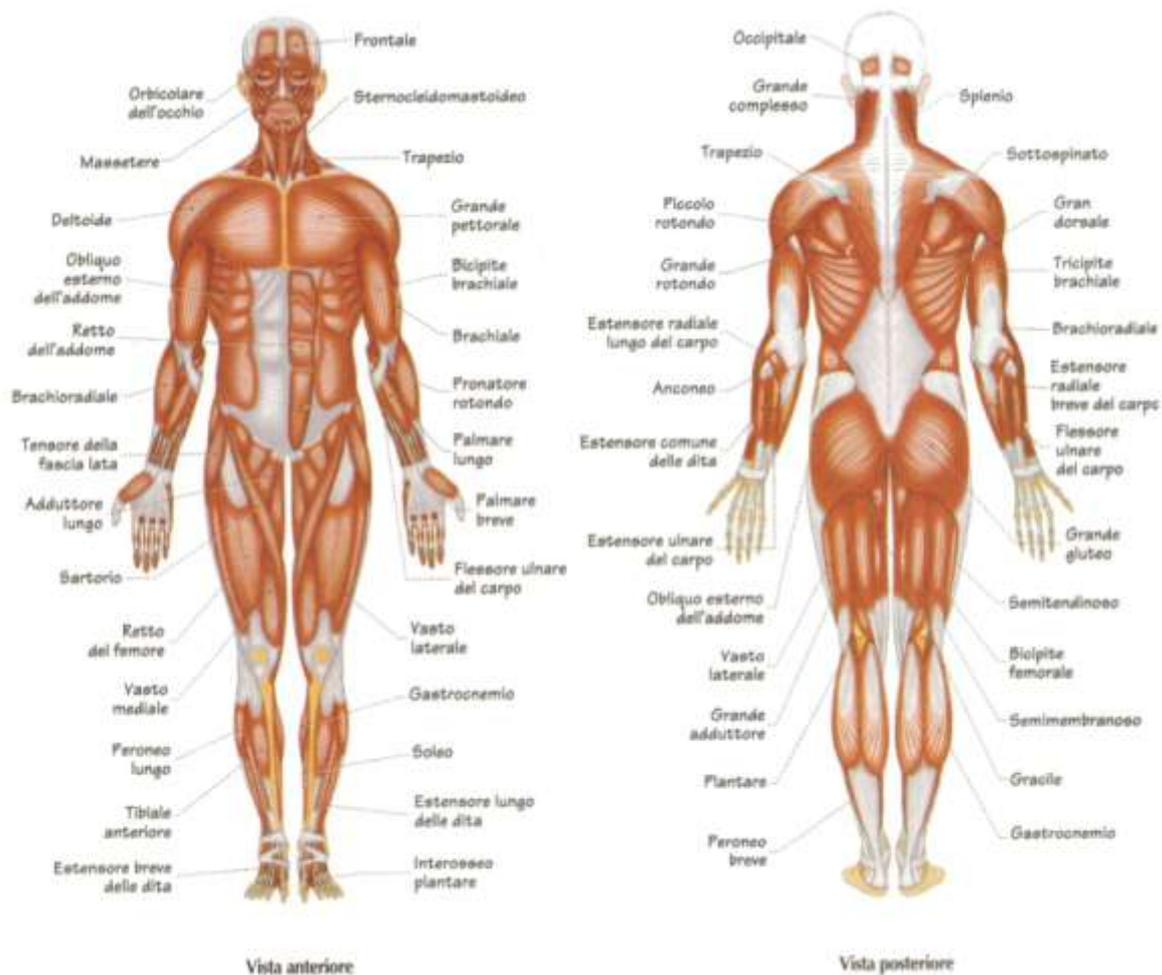


Figura 2 Apparato muscolare

Sistema scheletrico

Il sistema scheletrico sostiene le parti molli del corpo dei vertebrati.

Lo scheletro umano è detto Endoscheletro poiché le ossa sono interne. I muscoli agiscono direttamente sulle ossa.

Il sistema scheletrico è formato da cartilagini, ossa, articolazioni.

La **cartilagine** è un tessuto connettivo solido e flessibile. È priva di vasi sanguigni e nervi e se viene danneggiata, guarisce più lentamente delle ossa.

Esistono tre tipi di cartilagine:

Cartilagine **ialina**: è molto resistente ed è presente nelle articolazioni.

Cartilagine **elastica**: molto elastica e flessibile, forma il padiglione auricolare.

Cartilagine **fibrosa**: si trova nei dischi intervertebrali.

Lo scheletro umano è formato dall'insieme delle ossa, variamente unite tra di loro da formazioni più o meno mobili che prendono il nome di articolazioni. Esse si dividono in:

- **Mobili**: permettono di compiere ampi movimenti, come l'anca, il gomito, il ginocchio e la spalla;
- **Semimobili**: non hanno completa mobilità, ad esempio le vertebre.
- **Fisse**: come quelle del cranio.

Oltre alle funzioni di sostegno, lo scheletro:

- consente il movimento del corpo tramite le contrazioni muscolari
- ha funzioni di protezione degli organi vitali e delle altre parti molli
- produce le cellule del sangue
- è un'importante riserva di minerali di vario genere.

Lo scheletro di un adulto è formato da **206 ossa** circa (si può avere una vertebra in più e molte ossa del piede sono in numero variabile; durante lo sviluppo le ossa cambiano di numero, evolvendosi e diminuendo dopo i 45 anni), che formano i due segmenti dello scheletro:

- **scheletro assiale**, formato da 80 ossa: la testa, la colonna vertebrale, la gabbia toracica.
- **scheletro appendicolare**, formato da 126 ossa: gli arti superiori e gli arti inferiori.

Le connessioni tra scheletro assiale e appendicolare prendono il nome di "cinture":

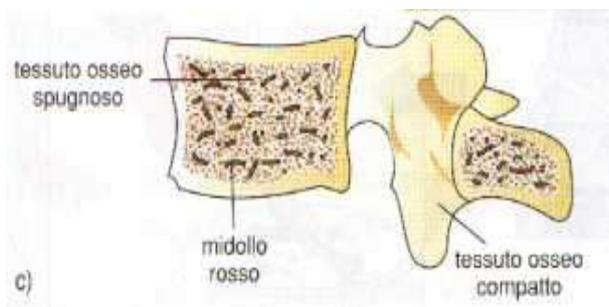
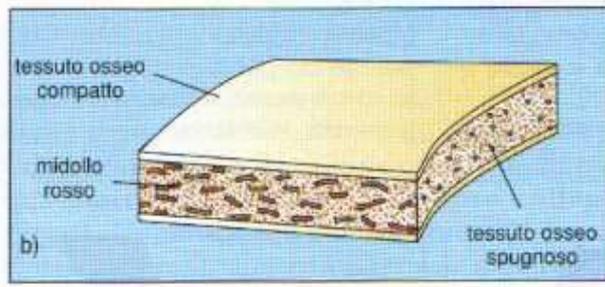
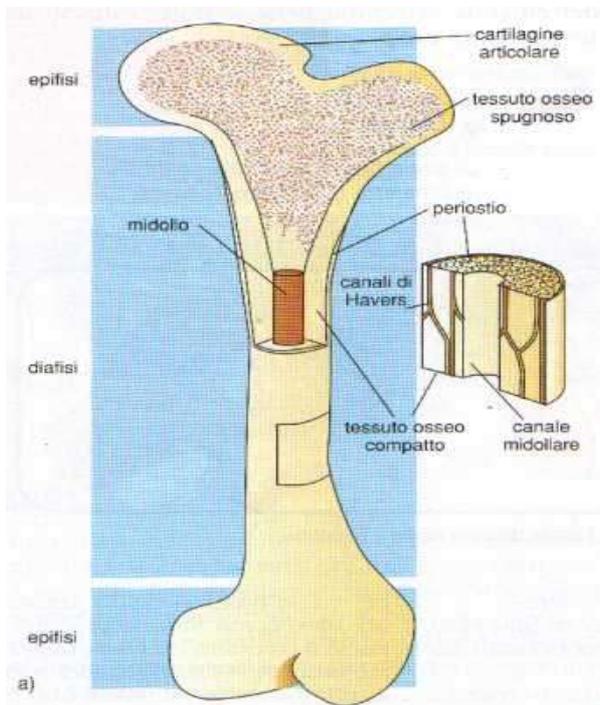
- cintura **scapolare**: formata da clavicola e scapola;
- cintura **pelvica**: formata dall'osso dell'anca e dall'osso sacro.

Le ossa

La superficie di un osso è costituita da uno strato compatto di lamelle. Internamente, le lamelle si intersecano tra loro formando l'osso spugnoso. All'esterno l'osso è rivestito da una membrana biancastra che lascia liberi i tendini, il **periostio**, attraversata da numerosi vasi linfatici e sanguigni e da fibre nervose.

Le ossa vengono suddivise in base alla loro forma:

- a) ossa **lunghe**: ossa dalla forma irregolarmente cilindrica, formate da una parte centrale detta diafisi e due estremità denominate epifisi (femore, omero).
- b) ossa **piatte**: sono costituite da due sottili lamine di osso compatto che racchiudono la parte spugnosa contenente il midollo osseo (rotula, scapola).
- c) ossa **corte o brevi**: ossa dalla forma cubica irregolare (vertebre).



All'interno delle ossa si trova il midollo osseo che può essere rosso o giallo. Entrambi questi due tipi di midollo sono coinvolti nel processo emopoietico, cioè nella formazione delle cellule.

Lo scheletro

Lo scheletro maschile e quello femminile non presentano notevoli diversità, se non che le ossa femminili sono leggermente più sottili di quelle maschili, inoltre il bacino della donna è più largo di quello maschile, per agevolare il passaggio del feto.

L'apparato scheletrico rappresenta il deposito minerale più importante dell'organismo ed ha la funzione di mantenere nei limiti normali i valori del Calcio nel sangue, che svolge un ruolo fondamentale nei processi nervosi, muscolari e della coagulazione. Infatti è proprio nelle ossa che viene fissato il calcio quando viene attivata la vitamina D. All'interno di molte ossa è contenuto un tessuto particolare, il Midollo Osseo, che provvede al continuo ricambio dei Globuli Rossi, delle Piastrine e di alcuni tipi di Globuli Bianchi.

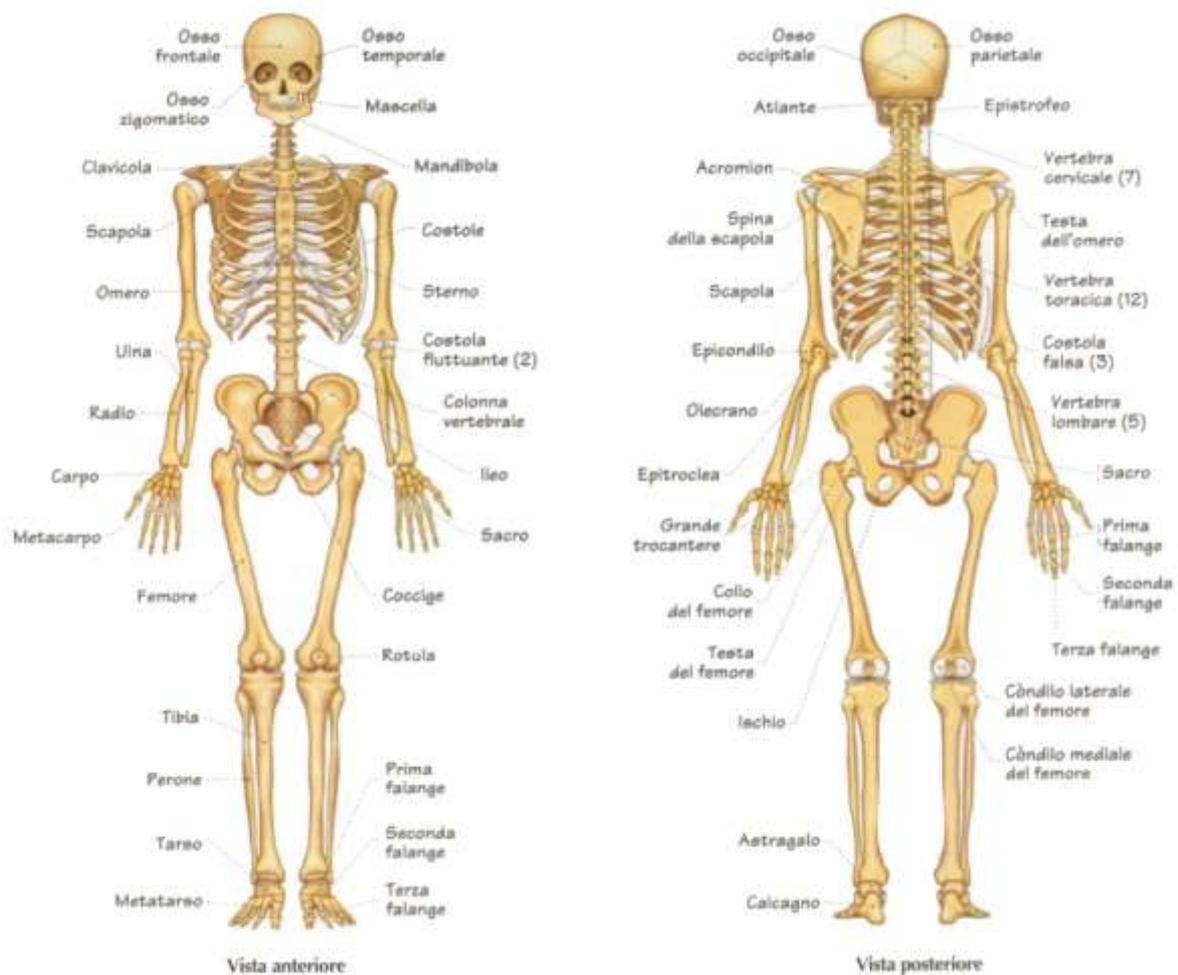


Figura 3 Lo scheletro

<http://www.selitalia.net/sel/Dipartscientifico/Sistema-Muscolo-Scheletrico123.pdf>

<http://it.wikipedia.org/wiki>

Per le immagini:

<http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/muscolo-scheletrico.gif>

http://web.unipmn.it/~pons/index_file/Page1327.htm

<http://fabbricatore.interfree.it/scuola/scheletro/sk/sk08.htm>

<http://www.lifeability.it/anatomia-fisiologia/apparato-locomotore/>

L'apparato endocrino

IAMARINO-GIUNTINI 3C 2010

L'apparato endocrino è composto di ghiandole endocrine, ossia una struttura in grado di secernere il proprio prodotto, che prende il nome di *ormone*, internamente all'organismo. Le ghiandole endocrine sono circondate da capillari, così da permettere la diffusione o il trasporto degli ormoni nella corrente sanguigna verso organi o tessuti bersaglio, ovvero organi o tessuti la cui membrana è provvista di *recettori* che rendono possibile l'azione diretta di specifici ormoni su questi specifici organi o tessuti. Dopo aver svolto la loro funzione, gli ormoni vengono demoliti dagli appositi organuli cellulari; perché in eccessive quantità potrebbero essere indotte risposte negative dagli organi e tessuti bersaglio.

L'apparato endocrino ha la funzione di regolare omeostasi e metabolismo dell'organismo, ciò avviene grazie a un meccanismo estremamente efficiente: il *feedback*, una sorta di autocontrollo che impedisce la secrezione da parte di una ghiandola di una quantità eccessiva o, al contrario, scarsa di ormoni.

Le ghiandole endocrine in un uomo o in una donna adulta sono: l'epifisi, l'ipofisi, l'ipotalamo, la tiroide, le paratiroidi, le ghiandole surrenali, la parte endocrina del pancreas, le gonadi (ovaie e testicoli). Vi è inoltre un'altra ghiandola, il timo, attiva solo nei bambini, nell'età dello sviluppo essa regredisce fino a perdere le sue funzioni.

L'epifisi:

chiamata anche *ghiandola pineale*, è collocata al centro del cervello tra i due lobi. L'origine di tale ghiandola è tuttora sconosciuta.

L'epifisi secerne la *melatonina*, negli esseri umani sembra legata alla maturazione sessuale. Alcune cellule dell'epifisi sono fotosensibili, si pensa infatti che le variazioni secretorie siano influenzate dalla luce, e quindi che regolino i ritmi del sonno e della veglia (ritmi circadiani); l'aumento di concentrazione di melatonina facilita il sonno.

L'ipofisi:

chiamata anche *ghiandola pituitaria*, si trova all'altezza dell'incavo sopra il naso al centro del cervello. L'ipofisi è costituita da tre parti: lobo anteriore o adenoipofisi, lobo intermedio e lobo posteriore o neuroipofisi. Il lobo anteriore e l'intermedio hanno un'origine epiteliale, mentre quello posteriore ha origine nervosa strettamente collegata all'origine dell'ipotalamo.

L'ipofisi svolge un ruolo molto importante poiché controlla altre ghiandole endocrine (ormoni tropici) e secerne e immagazzina ormoni che influenzano altri organi (rene, ossa, apparato riproduttivo). Gli ormoni secreti dall'ipofisi sono il *TSH*, il *ACTH*, il *FSH* e il *LH*, la *prolattina*, la *somatotropina*.

Il *TSH* stimola la tiroide a produrre i suoi ormoni tiroidei. Il *ACTH* stimola le ghiandole surrenali alla produzione di cortisolo. Il *LH* e *FSH* possono essere chiamati *gonadotropine*, che agiscono cioè sulle gonadi. La *prolattina* regola la secrezione di latte nelle ghiandole mammarie dopo il parto, l'azione di questo ormone è in stretta relazione con l'ipotalamo. La *somatotropina* stimola la sintesi proteica e la crescita delle ossa permettendo lo sviluppo, infatti è conosciuta più comunemente come ormone della crescita; producendo poca *somatotropina* durante l'infanzia si ha un nanismo ipofisario, mentre un eccesso di questo ormone causa una forma di gigantismo o l'acromegalia, rispettivamente durante l'infanzia o durante l'età adulta. Tutti questi ormoni sono secreti nell'adenoipofisi; la neuroipofisi invece svolge la funzione di immagazzinare i due ormoni prodotti dall'ipotalamo: l'*ossitocina* e la *vasopressina* o il *ADH*. Il lobo intermedio è tuttora per gran parte sconosciuto, però sappiamo che è la fonte dell'ormone che stimola i melanociti.

L'ipotalamo:

è situato appena sopra l'ipofisi e ha la stessa origine embrionale della neuroipofisi.

L'ipotalamo svolge numerose funzioni: secerne l'*ossitocina* e il *ADH*, sintetizza una decina di fattori di rilascio che controllano la secrezione di ormoni tropici nell'ipofisi e riceve informazioni da altre aree del sistema nervoso centrale regolando la produzione ormonale in relazione ai cambiamenti dei fattori che determinano l'omeostasi. L'*ossitocina* favorisce il parto accelerando le contrazioni dell'utero è anche responsabile della secrezione del latte poiché lo rende disponibile per l'infante. Il *ADH* aumenta la pressione sanguigna in risposta a circostanze inconsuete, così facendo diminuisce la fuoriuscita di acqua da parte dei reni. I fattori di rilascio sono piccoli peptidi che agiscono stimolando o inibendo la secrezione di ormoni tropici e sono prodotti dalle cellule neurosecretrici dell'ipotalamo ed arrivano all'ipofisi (qualche millimetro di tragitto) tramite un sistema di capillari.

La tiroide:

è collocata alla base del collo davanti alla trachea e la sua forma varia di specie in specie. La tiroide secerne, sotto influenza dell'ipofisi, tre ormoni fondamentali per il metabolismo: la *tiroxina*, la *triiodotironina* e la *calcitonina*.

La *tiroxina* e la *triiodotironina* sono a base di iodio ed entrambe accelerano la velocità della respirazione cellulare. La *calcitonina* regola il metabolismo del calcio abbassandone la concentrazione nel sangue.

Le paratiroidi:

sono quattro piccole formazioni annesse alla tiroide, sono le ghiandole più piccole del nostro organismo, misurano pochi millimetri di diametro.

Le paratiroidi secernono l'*ormone paratiroideo*, che aumenta la concentrazione di calcio nel sangue effettuando un processo a feedback in collaborazione con la *calcitonina*. Inoltre stimola la conversione della vitamina D nella sua forma attiva.

Le ghiandole surrenali:

situate al di sopra dei reni, sono formate da due regioni diverse, quella esterna è la corticale surrenale, quella interna è la midollare surrenale ed è un grosso agglomerato di cellule neurosecretrici. La corticale produce, stimolata dall'*ACTH*, il *cortisolo* che aiuta la formazione di glucosio a partire da lipidi ed amminoacidi e sopprime le risposte immunitarie e infiammatorie; la produzione di *cortisolo* aumenta sotto periodi di stress. La corticale secerne anche l'*aldosterone* che regola le concentrazioni di sodio e potassio. Infine la corticale produce piccole quantità di ormoni sessuali maschili sia negli uomini sia nelle donne. La midollare produce le catecolamine tra cui la *dopamina*, che funge da mediatore nella trasmissione dell'impulso nervoso, l'*adrenalina* e la *noradrenalina*, che accelerano il battito cardiaco, stimolano la respirazione e dilatano le vie respiratorie, aumentano anche la concentrazione di glucosio ematico.

Il pancreas:

è composto da una parte esocrina e una parte endocrina. La parte endocrina è costituita da vari tipi di cellule, cellule alfa e cellule beta, che formano le cosiddette isole di Langerhans. Il pancreas endocrino secerne due ormoni: l'*insulina* e il *glucagone*. L'*insulina* è prodotta dalle cellule alfa per abbassare la quantità di zucchero ematico nel sangue stimolando sia l'assorbimento e l'utilizzo del glucosio da parte delle cellule sia la sua conversione in glicogeno nel fegato; inoltre l'insulina stimola la sintesi proteica. Il *glucagone*, invece, è prodotto dalle cellule beta e stimola, nel fegato, la scissione del glicogeno in glucosio aumentando così la quantità di zucchero nel sangue.

Le gonadi:

Le gonadi femminili (ovaie) si trovano nell'addome; agiscono sotto il controllo dell'ipofisi.

Le ovaie secernono gli *estrogeni* i quali sono responsabili della maturazione degli organi genitali e dello sviluppo dei caratteri secondari, i più importanti sono l'*estradiolo* il quale regola l'espressione dei caratteri secondari femminili e il *progesterone* il quale inspessisce la parete uterina dopo l'ovulazione; la coordinazione degli estrogeni regola il ciclo mestruale producendo le cellule uovo.

Le gonadi maschili (testicoli) si trovano nello scroto, sempre sotto il controllo dell'ipofisi.

I testicoli secernono gli *androgeni* che sono responsabili della maturazione degli organi genitali e dello sviluppo dei caratteri sessuali; il più importante è il *testosterone*. Queste gonadi producono gli spermatozoi.

APPARATO RIPRODUTTORE (di Francesco Sarti e Giovanni De Luca 3C 2010)

L'apparato riproduttore rappresenta quell'insieme di organi fisiologici preposti alla riproduzione sessuata negli animali superiori (la maggior parte dei vertebrati e tutti i mammiferi).

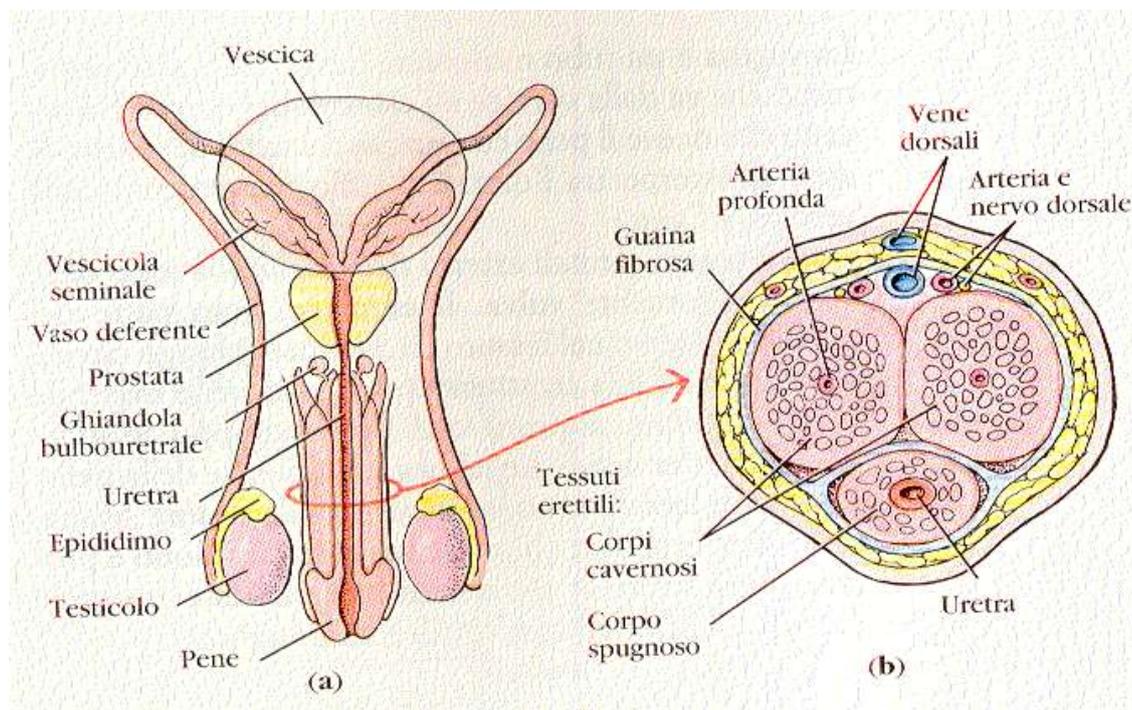
ANATOMIA

L'apparato riproduttore è composto da tre parti distinte:

- Le gonadi, rappresentate dai testicoli nei maschi e dalle ovaie nelle femmine.
- Gli organi genitali esterni.
- I gonodotti, cioè il condotto attraverso il quale giungono all'esterno i gameti o cellule germinali; nel maschio sono chiamati dotti deferenti e ovidotti nelle femmine.

APPARATO RIPRODUTTORE UMANO MASCHILE

L'apparato genitale maschile è l'insieme di organi e di strutture che permettono la riproduzione sessuale negli organismi animali maschili.



ORGANI		FUNZIONI
Gonadi	Testicoli	Producono spermatozoi e ormoni androgeni
Vie spermatiche	Epididimi Vasi deferenti Uretra	Trasporto degli spermatozoi all' esterno
Ghiandole sessuali accessorie	Vescicole seminali Prostata Ghiandole bulbo-uretrali di Cowper	Contribuiscono alla formazione dello sperma
Genitali esterni	Pene Scroto	Consente l' atto sessuale Contiene testicoli e epididimo

ANATOMIA

TESTICOLI

Sono situati sotto il pene, nella borsa scrotale e hanno una forma ellissoidale e sono mobili. Il testicolo di sinistra si trova più in basso del testicolo di destra ed entrambi sono separati da un setto chiamato setto scrotale.

VIE SPERMATICHE:

-TUBULI RETTI E RETE TESTIS: si trovano all'interno dei testicoli.

-EPIDIDIMO: si trova sopra il testicolo e si può paragonare a un serbatoio per gli spermatozoi che maturano al suo interno. Possiamo dividerlo in testa, corpo e coda: la testa è la parte più voluminosa; il corpo ha una forma cilindrica; la coda si trova sulla parte posteriore del testicolo.

-DOTTO O VASO DEFERENTE: collegano gli epididimi destro e sinistro ai dotti eiaculatori per veicolare lo sperma. Ognuno di questi dotti è lungo circa 30 centimetri. Durante l'eiaculazione la muscolatura liscia della parete del dotto si contrae di riflesso, promovendo lo spostamento in avanti dello sperma. Lo sperma viene così trasferito dal dotto deferente all'uretra, che raccoglie i fluidi provenienti dalle ghiandole sessuali accessorie lungo il percorso.

-URETRA: nella femmina ha la sola funzione di permettere il passaggio dell'urina, mentre nel maschio serve anche per il passaggio dello sperma poiché in essa si immettono i condotti eiaculatori.

GHIANDOLE SESSUALI ACCESSORIE:

-GHIANDOLE DI COWPER: la funzione delle ghiandole è la produzione di un secreto denso e viscoso, trasparente, il liquido di Cowper (chiamato anche liquido pre-eiaculatorio), che durante la fase di eccitazione sessuale maschile, emerge come piccole quantità di fluido che procede dall'uretra alla cima del pene; inoltre è un liquido alcalino, ossia neutralizza l'ambiente acido della vagina e serve da lubrificante.

-PROSTATA: la prostata è un organo ghiandolare posto proprio al di sotto della vescica e dell'orifizio uretrale interno. La prostata produce e secerne un liquido poco viscoso, alcalino che serve a stimolare la capacità di movimento degli spermatozoi.

-VESCICOLE SEMINALI: sono poste vicino alla parete posteriore della prostata, secernono un fluido viscoso ricco di fruttosio che costituisce circa il 70% dell'eiaculato. Anche se il liquido seminale, va detto che il fruttosio è il suo costituente principale e rappresenta la fonte energetica degli spermatozoi.

GENITALI ESTERNI:

-SCROTO: sacca che contiene i testicoli.

-PENE: il pene è un organo cilindrico con volume variabile. Ha la funzione di introdurre gli spermatozoi nelle vie genitali femminili ed ha un rivestimento cutaneo. La porzione terminale del pene appare lievemente espansa ed è detta glande che è ricoperta da una piega detta prepuzio.

FISIOLOGIA

SPERMATOGENESI

I gameti maschili, ossia gli spermatozoi, sono prodotti per meiosi nelle gonadi

(testicoli), precisamente nei tubuli seminiferi dei testicoli ed entrano nell'epididimo. Il processo ha inizio da cellule diploidi, gli spermatogoni, che rivestono internamente la membrana basale di ogni tubulo seminifero e che effettuano continue divisioni mitotiche. Alcune di queste cellule prodotte dalle divisioni mitotiche si differenziano dando origine agli spermatociti primari. Queste cellule diploidi effettuano la meiosi e ognuna di esse produce quattro cellule aploidi, gli spermatidi. Alla fine del processo meiotico gli spermatidi si differenziano in cellule altamente specializzate, gli spermatozoi. Gli spermatozoi sono costituiti dalla testa, che contiene il nucleo con il DNA, dalla regione intermedia, che contiene i mitocondri, e una coda, che consente ad esso di muoversi. L'intero processo di spermatogenesi ha luogo in 8-9 settimane.

IL PERCORSO DEGLI SPERMATOZOI

Gli spermatozoi passano dall'epididimo al vaso deferente dove si accumulano. I vasi deferenti provenienti da ogni testicolo entrano poi nella prostata dove confluiscono nell'uretra, che si estende per tutta la lunghezza del pene; il pene poi introduce gli spermatozoi nelle vie genitali femminili. Il processo di fuoriuscita degli spermatozoi è chiamato eiaculazione. Durante il percorso, gli spermatozoi si uniscono a dei liquidi provenienti dalle vescicole seminali e dalla prostata. Gli spermatozoi e questi liquidi

alcalini che aiutano a neutralizzare l'ambiente acido del canale riproduttivo femminile costituiscono lo sperma.

EREZIONE DEL PENE E ORGASMO MASCHILE

L'erezione del pene avviene in seguito all'aumento del flusso sanguigno che riempie i tessuti spugnosi erettili del pene. Il flusso sanguigno è controllato da fibre nervose collegate alle arterie. L'erezione è accompagnata dalla liberazione nell'uretra di una piccola quantità di liquido, detto liquido di Cowper, prodotto dalle ghiandole bulbouretrali. Le contrazioni dei muscoli lisci delle pareti dei vasi deferenti spingono con forza gli spermatozoi verso l'uretra e altri costringono lo sperma a passare attraverso l'uretra e quindi a fuoriuscire dal pene. Questi spasmi muscolari, che producono l'eiaculazione, inducono le molteplici sensazioni associate all'orgasmo.

ORMONI

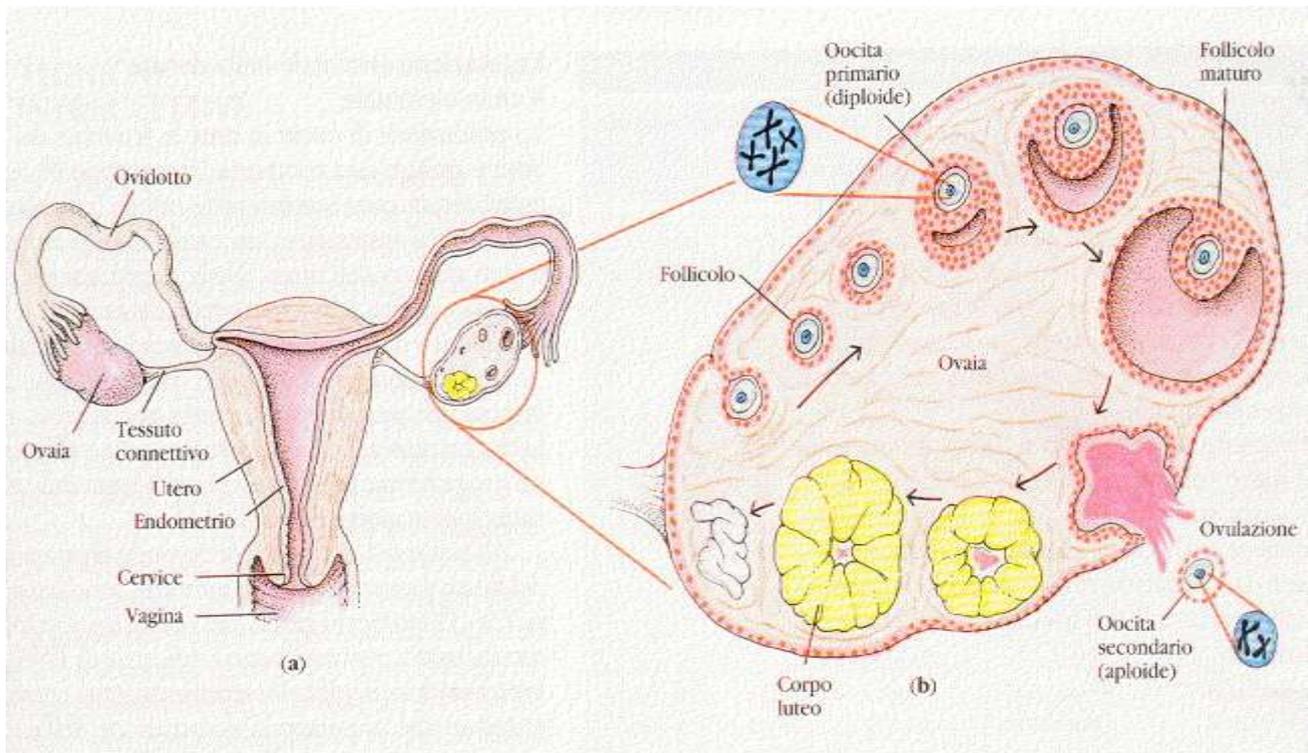
La produzione dello sperma e lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari maschili sono controllati da ormoni quali il fattore di rilascio della gonadotropine (GnRH), le gonadotropine LH e FSH, e il testosterone. L'ormone LH agisce sulle cellule interstiziali poste fra tubuli seminiferi e stimola la produzione del testosterone. L'FSH e il testosterone stimolano la produzione di spermatozoi; la produzione di LH e di FSH è regolata da un sistema a feedback negativo.

APPARATO RIPRODUTTORE UMANO FEMMINILE

L'apparato femminile è l'insieme degli organi e delle strutture che permettono la riproduzione e l'accoppiamento negli organismi animali femminili.

ORGANI		FUNZIONI
Gonadi	Ovaie	Producono oociti e ormoni sessuali femminili
Canale genitale femminile	Tube di Falloppio	Sede della fecondazione

	Utero Vagina	Impianto della cellula uovo fecondata Ospita il pene, consente il passaggio di spermatozoi, consente l'uscita del feto durante il parto
Genitali esterni	Vulva : <ul style="list-style-type: none"> • grandi labbra • piccole labbra • clitoride 	Organo erettile, omologo del pene
Ghiandole accessorie	Ghiandole di Bartolini	Lubrificazione



ANATOMIA

L'apparato genitale femminile è composto da due parti principali:

- genitali interni, utero e annessi (salpingi e ovaie).
- Genitali esterni, vulva e annessi.

GENITALI INTERNI:

OVAIE: i gameti sono prodotti nelle ovaie, due organi di circa 3 cm di lunghezza sospesi nella cavità addominale per mezzo di strisce di tessuto connettivo. Gli OOCITI, dai quali si sviluppano le cellule uovo, si trovano nello strato esterno delle ovaie.

LE TUBE DI FALLOPPIO O SALPINGI O OVIDOTTI: sono due organi tubolari pari e simmetrici che hanno la sola funzione riproduttiva. Hanno, infatti, il compito di captare

l'ovocita e lo spermatozoo e permettere la fecondazione. Hanno una lunghezza che va dai 12 ai 18 centimetri e uno spessore che arriva fino ai 3 millimetri.

UTERO: è un organo muscolare cavo a forma di pera ed è posto quasi orizzontalmente nella cavità addominale e si trova sopra alla vescica. E' rivestito interamente dall'endometrio, uno strato mucoso costituito da due parti principali, una delle quali si sfalda durante la mestruazione e l'altra rigenera lo strato eliminato. Le continue contrazioni della muscolatura liscia, che si trova nella parete dell'utero, possono aumentare la mobilità sia degli spermatozoi sia dell'ovocita. Il muscolare circolare che circonda l'apertura dell'utero è la cervice o collo che si dilata per permettere la nascita del bambino.

VAGINA: è un canale muscolare lungo 8-10 cm che va dalla cervice all'esterno del corpo; è l'organo che riceve il pene ed è anche il canale del parto.

GENITALI ESTERNI:

VULVA: Presenta superiormente il MONTE DI VENERE, una protuberanza dovuta alla presenza di un cuscinetto adiposo, da cui originano le GRANDI LABBRA che racchiudono al loro interno le PICCOLE LABBRA. Queste ultime delimitano uno spazio, il VESTIBOLO DELLA VAGINA, in cui si aprono l'orifizio vaginale esterno e l'orifizio esterno dell'uretra. Nel punto in cui si separano le piccole labbra, è presente il CLITORIDE, organo erettile che ha una struttura cavernosa simile a quella del pene.

FISIOLOGIA

ATTIVITA' DELL'APPARATO GENITALE FEMMINILE

L'apparato genitale femminile ha funzioni sia riproduttive che endocrine:

- Funzione riproduttiva: produce i gameti femminili;
- Funzione endocrina: produce ormoni femminili, quali gli estrogeni e i progestinici.

OOGENESI

L'oogenesi è il processo di produzione delle cellule uovo femminili. Essa avviene nelle ovaie e si ripete con andamento ciclico (ciclo mestruale) per tutta la durata della fase di fertilità della femmina, che ha inizio con il menarca (la prima mestruazione) e termina con la menopausa. Nelle donne gli oociti primari iniziano a formarsi il terzo mese dello sviluppo del feto. Al momento della nascita le due ovaie contengono circa due milioni di oociti primari nei quali avviene la meiosi durante la maturazione sessuale dell'individuo. Durante la prima divisione, che avviene poche ore prima dell'ovulazione, meiotica ogni oocita primario si divide dando origine a un oocita secondario più grande e a uno più piccolo corpuscolo polare. Nella seconda divisione meiotica, che ha luogo subito dopo la fecondazione, viene prodotta soltanto una cellula uovo, l'ovulo, insieme a tre corpuscoli polari. Questi ultimi di solito degenerano. Grazie a questa divisione diseguale, la cellula uovo viene a essere ben rifornita di strutture citoplasmatiche che sono fondamentali per la crescita dell'embrione. A differenza di quanto avviene nei maschi, nelle donne l'intero processo di oogenesi può richiedere tempi molto lunghi.

IL PERCORSO DELL'OOCITA

L'ovocita quando viene liberato dal follicolo è spinto nell'adiacente ovidotto. L'ovocita poi si muove lentamente lungo l'ovidotto a causa delle onde peristaltiche prodotte dalla muscolatura liscia delle pareti e arriva all'utero. Questo percorso dura circa tre giorni.

Se si verifica la fecondazione, che di solito ha luogo in un ovidotto, l'embrione si impianta nel rivestimento interno dell'utero (endometrio). Se non vi è fecondazione, l'ovocita degenera e l'endometrio si sfalda con la MESTRUAZIONE; è questo un fenomeno ciclico della durata di 3-7 giorni che corrisponde all'eliminazione dalla vagina di mucosa uterina interna e sangue fuoriuscito dai capillari che nutrivano l'endometrio.

ORGASMO

L'orgasmo della donna, come quello dell'uomo, è contraddistinto da contrazioni muscolari ritmiche ma nella donna non avviene l'eiaculazione. In questo momento il collo dell'utero si spinge verso il basso, nella parte superiore della vagina, dove lo sperma si ammassa. L'orgasmo produce anche delle contrazioni della muscolatura degli ovidotti che aiutano la risalita degli spermatozoi.

ORMONI

Dopo l'esplosione del follicolo e la liberazione, durante l'oogenesi, dell'ovocita secondario, le restanti cellule follicolari si modificano e danno origine al corpo luteo, o giallo, una struttura endocrina che secreta estrogeni e progesterone. Gli estrogeni sono gli ormoni che promuovono la maturazione del follicolo e la formazione dell'endometrio mentre il progesterone è importante per la preparazione dell'utero alla gravidanza in quanto favorisce il mantenimento dell'endometrio impedendone il distacco.

CICLO MESTRUALE

La produzione di ovociti e la preparazione dell'endometrio per l'impianto dell'embrione sono cicliche. Il ciclo mestruale riconosce due fasi principali concomitanti che

implicano modificazioni cicliche dell'ovaio (ciclo ovarico), dell'endometrio e del canale cervicale (ciclo uterino). Il ciclo mestruale è controllato da ormoni tra cui gli estrogeni e il progesterone, le gonadotropine ipofisarie FSH e LH, e il fattore di rilascio delle gonadotropine (GnRH) prodotto dall'ipotalamo.

MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE

Durante il rapporto sessuale è molto facilitata la trasmissione di malattie di carattere batterico o virale; le prime hanno una percentuale di guarigione molto più alta di quelle virali. Tra le patologie di origine batterica più comuni risultano la sifilide, la gonorrea e la clamidia dalle quali è possibile guarire completamente. Tra le malattie di origine virale, invece, vi sono l'AIDS, contro cui non si è ancora trovato un valido rimedio, l'herpes genitale, che può attenuarsi per poi ricomparire e il papilloma umano, che è una patologia prodotta da un gruppo di agenti virali in grado di dare il via alla riproduzione di cellule tumorali al collo dell'utero. Per evitare queste infezioni è indispensabile avere un'accurata igiene degli organi riproduttori.

Matteo De Seta e Mattia Biggeri.

METABOLISMO.

Il **metabolismo** è il complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo o in una sua parte. Tali trasformazioni della materia sono reversibili e inoltre sono legate a variazioni della condizione energetica, che in un organismo sono costanti.

Il metabolismo si divide in due tipi di processi:

- **anabolismo**, che produce molecole complesse a partire da molecole più semplici per far accrescere, mantenere e riparare l'organismo, utilizzando energia;
- **catabolismo**, che permette il ritorno da molecole complesse a molecole più semplici per produrre energia.

I processi anabolici sono endoergonici, cioè richiedono energia senza la quale non possono avvenire. I catabolici invece sono esoergonici: l'energia liberata da essi viene conservata nella cellula ed se necessario trasferita alle reazioni anaboliche, tramite molecole carrier ad alto contenuto energetico, tra le quali, la più comune è senza ombra di dubbio l'ATP.

I processi metabolici che contengono una componente anabolica ed una catabolica sono detti anfibolici. Processi anabolici e catabolici avvengono in modo costante. Per esempio nell'ambito alimentare le sostanze che costituiscono il nostro nutrimento, si dividono in tre categorie principali: carboidrati, grassi e proteine, a loro volta costituiti da molecole, formate da atomi, che nei loro legami trattengono energia. Quando il cibo entra nell'organismo, tramite processi catabolici viene degradato a molecole più semplici, producendo energia.

Quindi nel metabolismo sia ha anche un passaggio di energia dagli alimenti all'organismo.

I processi metabolici, in qualsiasi organismo, formano una rete metabolica molto complessa, suddivisa in catene metaboliche e cicli metabolici:

Una **catena metabolica** è l'insieme di reazioni che avvengono in sequenza, in quanto il prodotto della prima reazione è reagente della seconda, il cui prodotto è reagente della terza, e così via.

Un **ciclo metabolico** è una tipologia di catena metabolica in cui il prodotto dell'ultima reazione costituisce un sottoinsieme della prima.

Alcuni esempi di cicli metabolici sono il ciclo di Krebs nella respirazione cellulare e il ciclo di Calvin nella fase oscura della fotosintesi clorofilliana.

Ogni molecola che partecipa attivamente al metabolismo è detta metabolita. Ogni composto che serve da catalizzatore di un processo è detto enzima.

Il metabolismo umano, come quelli di tutte le specie, è molto complesso e consiste in decine di migliaia di processi biochimici, in genere mediati da specifici enzimi.

Fra i processi che riguardano il metabolismo vi è l'**omeostasi**: la condizione di stabilità interna degli organismi che deve mantenersi anche al variare delle condizioni esterne attraverso meccanismi autoregolatori. Per esempio è il mantenimento della composizione chimica ottimale del plasma, del liquido interstiziale e del liquido intracellulare.

L'omeostasi è divisa in "condizioni" e "reazioni"; le prime rappresentano gli elementi della stabilità, mentre le seconde indicano i mezzi per mantenerla.

L'omeostasi è una delle caratteristiche necessarie per gli organismi viventi. Tutti gli apparati del corpo di un organismo vi partecipano, in quanto è fondamentale per la sopravvivenza.

Il sistema omeostatico si basa su tre principali componenti, che assieme prendono il nome di meccanismo a feedback (retroazione):

- **Recettore**, che ha il compito di percepire le condizioni esterne e interne ad un organismo, come i nervi.
- **Centro di controllo**, che decide come comportarsi dopo aver confrontato la condizione rilevata dal recettore con quella ottimale.
- **Effettore**, che esegue quello che gli viene ordinato dal centro di controllo.

Nei sistemi biologici esistono normalmente due tipi di feedback: feedback positivo e feedback negativo. Il feedback positivo tende a accelerare un processo, mentre quello negativo a rallentarlo.

Il feedback negativo aiuta a mantenere la stabilità di un sistema o di apparato, contrastando i cambiamenti dell'ambiente esterno. In tale senso, è strettamente collegato all'omeostasi, poiché contribuisce notevolmente al suo mantenimento.

Il feedback positivo aumenta invece le possibilità di divergenza, quindi di evoluzione: è un meccanismo che permette il cambiamento, la crescita, e dà al sistema o all'apparato la capacità di raggiungere nuovi livelli di equilibrio. Ad esempio, la maggior parte dei feedback positivi presenti in un organismo facilitano i fenomeni di auto-eccitazione del sistema endocrino e di quello nervoso, e gioca un ruolo fondamentale nei meccanismi di regolazione della crescita e dello sviluppo degli organi.

I meccanismi di feedback sono centrali anche nella regolazione dell'espressione genica. Francois Jacob e Jacques Monod identificarono nel 1961 il primo feedback loop (letteralmente ciclo retroattivo), quello dell'operone lac (un insieme di geni che vengono regolati in modo strettamente coordinato) con il quale le cellule di *Escherichia coli* (particolari batteri) sono in grado di regolare la trascrizione dei geni dell'operone stesso.

METABOLISMO NEGLI APPARATI.

- Sistema tegumentario (tessuto epiteliale esterno): il sistema tegumentario mantiene il metabolismo di un organismo, difendendolo dagli agenti esterni. Come per esempio: cambiamenti di temperatura, batteri, infezioni, ecc.
- Sistema scheletrico: il midollo osseo produce le cellule necessarie per il mantenimento dell'ordine metabolico (globuli bianchi) e i globuli rossi che portano l'ossigeno necessario per produrre l'energia necessaria al metabolismo dell'organismo.
- Sistema digerente: il sistema digerente elabora e assorbe le sostanze necessarie all'organismo. Le più importanti sono: l'acqua, necessaria per il mantenimento della temperatura e per la pulizia dell'organismo, gli zuccheri, fondamentali per la produzione di energia, i grassi, utilizzati come isolanti termici e come riserva energetica, le proteine, che vengono trasformate in enzimi e in caso di mancanza di zuccheri e grassi vengono utilizzate per la produzione di energia.
- Sistema respiratorio: il sistema respiratorio fornisce l'ossigeno necessario per la produzione di energia, inoltre espelle grandi quantità di anidride carbonica prodotte dalle cellule per mantenere l'ordine metabolico.
- Sistema circolatorio: il sistema circolatorio trasporta nel sangue l'ossigeno e le sostanze nutritive, ugualmente necessarie per le cellule. Inoltre trasporta i rifiuti metabolici, principalmente l'anidride carbonica.
- Sistema escretore: il sistema escretore mantiene l'equilibrio idrico e controlla la composizione chimica del sangue. E' necessario per espellere quasi la totalità dei rifiuti provenienti dai processi metabolici.
- Sistema endocrino (ghiandole): ogni singola ghiandola del sistema endocrino ha una sua funzione nel metabolismo. Queste ghiandole endocrine (secremano ormoni nei liquidi extracellulari) sono:
 1. Ipofisi – produce gli ormoni somatotropina, prolattina, TSH, ACTH, FSH, LH. Le azioni metaboliche riguardano: la crescita delle ossa, la demolizione dei grassi, l'inibizione dell'ossidazione del glucosio (somatotropina), secrezione e produzione di latte (prolattina), l'attivazione della tiroide (TSH), l'attivazione della corticale surrenale (ACTH), la regolazione della produzione dei gameti (FSH).
 2. Ipotalamo – produce gli ormoni ossitocina e ADH. Le azioni metaboliche regolano la secrezione d'acqua.
 3. Tiroide – produce gli ormoni tiroxina, triiodotironina e calcitonina. Le azioni metaboliche accelerano la respirazione cellulare e in alcuni animali hanno un ruolo fondamentale nella regolazione della temperatura (tiroxina e triiodotironina). Inoltre agisce sulla quantità di calcio nel sangue, facendo in modo che venga assorbito dalle ossa, se presente in numero elevato (calcitonina).
 4. Paratiroide – produce l'ormone paratormone (paratiroideo). Esso entra in azione quando la quantità di calcio nel sangue è bassa, attivando la vitamina D, che stimola il passaggio del calcio dall'intestino al sangue. Inoltre stimola anche il tessuto osseo nella liberazione di ioni calcio nel sangue.
 5. Corticale surrenale – produce gli ormoni cortisolo e aldosterone. Le sue azioni metaboliche promuovono la formazione di glucosio da grassi e proteine e ne riducono l'utilizzo da parte di numerose cellule, eccetto quelle del cuore e del cervello (cortisolo). Inoltre regolano la concentrazione di ioni, come sodio e potassio (aldosterone).
 6. Midollare surrenale – produce gli ormoni adrenalina, noradrenalina e dopamina. Le sue azioni metaboliche stimolano: l'accelerazione e il potenziamento del battito cardiaco, e la respirazione dilatando le vie respiratorie (adrenalina e noradrenalina).
 7. Pancrea endocrino – produce gli ormoni insulina e glucagone. Le sue azioni metaboliche rimuovono lo zucchero dal sangue e aumentano l'accumulazione di glicogeno (insulina) e stimolano la demolizione di glicogeno in glucosio all'interno del

fegato (glucagone).

8. Pineale – produce melatonina. Essa è coinvolta nella regolazione dei ritmi sonno-veglia.

- Sistema nervoso: esso controlla e coordina tutti gli organi del corpo. Quindi anche il metabolismo.

A CHE ORA FARE SPORT?

Non ce lo chiediamo mai, ma quali orari sono più adatti per praticare attività fisica? Quali invece sono meno indicati?

Spesso gli orari in cui pratichiamo attività fisica sono “imposti” dai nostri mille impegni e dalle varie palestre e società che ci obbligano a fare sport anche nelle ore più impensabili.

Ma invece il nostro corpo non è pronto in qualsiasi momento della giornata a essere sforzato e a dover produrre molta energia. Questo perché il corpo segue un particolare **ritmo biologico**. Esiste una scienza che studia proprio questo: la **cronobiologia** (<dal greco *kronos*, tempo, "studio dei tempi biologici" è la scienza che studia il bioritmo, cioè le fluttuazioni periodiche di funzioni e parametri biologici degli organismi viventi. Questi cicli sono noti anche come ritmi biologici> da Wikipedia). Tutti gli esseri viventi hanno un ritmo biologico che consente a questi di adattarsi all'ambiente circostante e



di regolare le funzioni del corpo. Ma certamente non tutti reagiscono allo stesso modo. Infatti le informazioni del ritmo biologico sono inscritte nel codice genetico di ciascuno di noi, regolano: la temperatura corporea, la pressione arteriosa, l'attività ormonale e quella enzimatica, determinando, durante la giornata, **una fase di minimo ed una di massimo funzionamento** (acrofase). Per questo esistono persone più "mattiniere" che si alzano molto presto piene di energia, ma che di sera cominciano a provare sonnolenza ed "nottambule", che la mattina si destano lentamente, ma sono attive e brillanti a mezzanotte. In questi individui, non c'è una semplice diversità di abitudini, ma di biochimica. Per esempio aumento della temperatura corporea, che può cominciare all'alba nei mattinieri, ha inizio invece intorno alle 10 nei nottambuli.

Certamente il corpo può essere abituato e il ritmo biologico regolato secondo necessità lavorative per esempio, ma per far questo ci vuole un periodo in cui si trovano molte difficoltà a seguire questo nuovo ritmo di vita.

I ritmi biologici influenzano le attività sportive. Ad ogni momento della giornata il corpo ha diverse caratteristiche, quindi è necessario individuare quali tipi di sport sono adatti e quali no in quel momento. Possiamo dire che i momenti in cui praticare attività fisica sono principalmente questi:

Il mattino.

Al mattino i muscoli sono ancora rigidi, la temperatura corporea è bassa. La frequenza cardiaca è ai minimi giornalieri. Si registra, invece, il massimo livello delle capacità cognitive e di lavoro intellettuale (per questo in queste ore andiamo a scuola!). Vanno quindi favoriti gli sport di destrezza e quelli ad elevata componente tecnico tattica.

Tiro (arco, pistola), vela, windsurf, e la cura del gesto tecnico di qualunque disciplina.

La pausa pranzo.

La fase immediatamente successiva al pranzo porta con sé alcuni fattori da non sottovalutare. Il più importante di questi è senza dubbio la digestione: quello che accade nel nostro apparato gastrointestinale richiede infatti l'afflusso di grandi quantità di sangue nello stomaco. Di conseguenza, la pressione arteriosa tende a calare e sopraggiunge quella sensazione di torpore tipica del dopo pranzo. L'errore più grosso però sarebbe saltare il pasto per dedicarsi all'attività fisica. Il corpo si troverebbe del tutto scarico di energie per il resto del pomeriggio. Quindi in un momento così delicato, bisogna scegliere con cura le attività a cui dedicarsi

senza provocare danni all'organismo. I ritmi non troppo sostenuti, aiutano a prendere vigore ed energia per il resto della giornata.

Jogging, yoga, aerobica soft.

Prime ore del pomeriggio.

Durante queste ore (15.00-16.00), si registra un aumento della temperatura corporea, la produzione di adrenalina raggiunge il suo picco, ciò che consente di innalzare la soglia del dolore. Le vie respiratorie sono più aperte facilitando la respirazione. Aumenta anche l'efficienza cardiaca.

Tennis, pallavolo, calcio, pesi.

Il tardo pomeriggio(16.00-19.00)

Che cosa accade all'organismo in questo momento della giornata? Semplice: va al massimo. La temperatura corporea è al suo massimo, come pure i tempi di reazione a stimoli visivi ed uditivi. La forza esplosiva, la forza massimale e la mobilità articolare, presentano il livello più alto. Anche le capacità metaboliche (aerobiche ed anaerobiche), risultano più elevate nel tardo pomeriggio quando si notano i valori massimali di consumo di ossigeno, di ventilazione polmonare, di gittata sistolica e di portata cardiaca. In questa fase della giornata risulta più elevata la resistenza di un atleta ad un lavoro costante ad alta intensità, nonché la capacità di produrre lattato. Se vuoi vincere un match meglio organizzarlo in queste ore!

Sport di squadra in genere

Dopo le 19.

Con l'arrivo del buio la pressione del sangue e la temperatura corporea si abbassano, per lasciare spazio al sonno. Di conseguenza, praticare attività fisica nelle ore serali vuol dire stravolgere il normale ritmo di queste funzioni. Quindi basterebbe dedicarsi, per esempio, ad attività "dolci" e poco "aggressive" per il fisico come lo stretching. Oppure rilassarsi con qualche vasca di nuoto. Ma sempre a ritmo lento e regolare, senza forzare. Al contrario di quanto si possa pensare, stancarsi non è certo il modo migliore per assicurarsi una profonda dormita. Ogni sport, anche il meno faticoso, interrompe infatti il normale ritmo sonno-veglia. Insomma, rinunciate all'esercizio se la mattina dopo vi aspetta un impegno importante.

Nuoto, ginnastica libera, pesi, stretching.

Naturalmente è quasi impossibile rispettare il nostro ritmo biologico in tutto e per tutto, e per fare sport non serve solo rispettare degli orari, ma seguire una vita sana, avere una buona alimentazione, allenarsi ed avere una grande passione per l'attività che pratichiamo; ma spero di essere riuscito a farvi capire i motivi per i quali il nostro corpo reagisce ai nostri stimoli durante la giornata. Il nostro corpo non è una macchina!

Matteo Giardiello

Fonti: www.wikipedia.it

La fisiologia applicata all'attività motoria ha la funzione di determinare quantitativamente l'efficienza degli organi ed apparati coinvolti nello sforzo muscolare, e quindi valutare il grado di allenamento e le attitudini sportive.

§ **Attività muscolare**

La caratteristica essenziale delle cellule muscolari è quella di potersi contrarre, cioè ridurre le proprie dimensioni divenendo più corte. Ciò determina l'originarsi d'una forza all'estremità cellulari. Se tutte le cellule di un muscolo si muovono in modo coordinato si viene quindi ad esercitare una forza nelle zone di congiuntura tra muscoli e tendini e questo determina il movimento della parte del corpo interessata dall'attività.

§ **Fisiologia dell'esercizio**

L'esercizio assiduo e corretto determina un miglioramento delle prestazioni perfezionando tutte le attività legate ad una certa tipologia di movimento. Verranno descritti i meccanismi metabolici legati allo sviluppo di potenza.

§ **L'affaticamento acuto durante l'attività motoria**

La fatica intensa è data dall'incapacità di mantenere, in situazione di sforzo, la forza e la potenza richiesti. È un meccanismo di autodifesa dell'organismo la cui funzione è quella di non permettere che questa nocchia al corpo stesso alterando in modo rilevante la sua situazione biologica, chimica e funzionale.

§ **Allenamento in funzione dei diversi generi sportivi**

Sono indicate le caratteristiche peculiari dell'esercizio per i due tipi di sport: 1) sport di resistenza

potenza

2) sport di

Cenni relativi a : - *interval training*,

- *circuit training (esercizio potenza-resistenza)*

- *allenamento isocinetico*

§ **La forza e le modalità di sviluppo di questa in alternativa a quelle classiche**

Chiarimenti sulla piuttosto articolata definizione di “forza” per sfatare alcuni luoghi comuni dell’immaginario collettivo come il mito che gli attrezzi di palestra servano solo per sviluppare “forza”

§ **Generi di test**

Le prove esaminate valutano:

- Potenza aerobica,
- Massima potenza anaerobica,
- Massima potenza anaerobica lattacida,
- Massima forza muscolare.

§ **Determinazione della forza**

Nel campo dello sport è necessario, per organizzare un buon programma di allenamento, valutare la forza. Determinare individualmente i limiti di ognuno è indispensabile per una fruttuosa attività fisica

§ **Forza dinamica e sua valutazione (salto da fermo con varianti)**

Definizione di forza dinamica come misurazione indiretta per supplire all'impossibilità di misurare direttamente una qualità nell'ambito della valutazione funzionale.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

LE LESIONI MUSCOLARI

Le lesioni muscolari acute si riscontrano in ogni disciplina sportiva e la loro percentuale tra tutti i traumi da sport viene calcolata tra il 10-30%, anche se la considerazione verso di loro è ancora molto scarsa; gli studi che vengono effettuati costituiscono una piccola minoranza ed è un settore statico, in cui c'è stata la minor evoluzione di tutto il settore della traumatologia. Infatti si dovrebbe prestare maggiore attenzione ai problemi muscolari poiché, se non adeguatamente curati, possono compromettere l'intera carriera di un atleta; le lesioni muscolari rappresentano una vera e propria sfida per medici e atleti, non solo per la frequenza con cui si presentano nel corso della carriera di questi ultimi, ma anche per i tempi di recupero, una vera e propria incognita, che variano da persona a persona.

Il meccanismo di produzione della lesione è di due tipi:

-trauma "diretto o da sovraccarico funzionale" (eccessiva sollecitazione articolare o eccessivamente ripetuta)

-trauma "indiretto o traumatico" (causato da cadute o colpi diretti).

Nel primo caso la lesione è causata da fattori esterni, che colpiscono il muscolo con particolare violenza; il danno è particolarmente grave quando il muscolo è colpito durante un momento di particolare sforzo o è contratto.

Nel secondo caso la lesione del muscolo è legata a una contrazione troppo rapida dello stesso da una fase di completo rilasciamento; i fattori principali sono lo scarso allenamento, l' eccessiva fatica muscolare, lo scorretto gesto atletico, fattori climatici (come il freddo) o terreni di gioco che non consentono un buon esercizio provocando movimenti scoordinati.

In entrambi i casi, le lesioni sono classificate in tre gradi a seconda del numero di fibre muscolari coinvolte, del grado di lesione di queste ultime e delle strutture connettivali e vascolari ad esse strettamente legate.

SINTOMI E DIAGNOSI

La zona interessata è caratterizzata da dolore accompagnato da tumefazione e spesso da

impotenza funzionale della muscolatura colpita; la diagnosi clinica viene accompagnata da un esame ecografico che analizza e determina il grado di lesione muscolare.

TRATTAMENTO

Il trattamento, determinato in base all'estensione ed alla locazione della lesione, è per lo più conservativo, basato sul riposo e la minor sollecitazione possibile del distretto muscolare interessato nei primi giorni, seguito da fisiocinesiterapia e terapia fisica per recuperare elasticità e contrattilità dal tessuto in via di cicatrizzazione .

La terapia chirurgica si riserva alle rotture complete e/o estese del muscolo, seguite in genere da un periodo di immobilità per permettere la cicatrizzazione di lesioni così ampie e profonde.

-TRAUMI DA SPORT-

Lo sportivo, per la ripetizione dello sforzo atletico, indifferentemente sia in gara che in allenamento, sottopone le strutture osteomuscolari a sollecitazioni rischiando di causare patologie da eccessivo stress funzionale.

Per capire meglio il lavoro atletico di uno sportivo professionista, basti osservare che un nuotatore di alto livello in 10 mesi di stagione agonistica tra sedute di allenamento e gare ripete per più di 1.000.000 di volte il gesto della bracciata con tutte le implicazioni che derivano per la spalla.

Inoltre se l'atleta è inesperto può effettuare dei gesti sbagliati che gli provocano dei microtraumi. arrivando anche a smettere il proprio impegno agonistico.

Le lesioni articolari possono essere causate da :

- Ø Traumatismi (cadute accidentali o colpi diretti)**
- Ø Sollecitazione articolare fuori della norma, eccessivamente prolungata nel tempo.**

Gli eventi traumatici possono interessare:

- a) le articolazioni acromion-claveare e gleno-omeroale della spalla e la cuffia dei rotatori;(la spalla)**
- b) le articolazioni tra omero e ulna, tra omero e radio, tra radio e ulna con comparsa di tendiniti e lussazioni;(il gomito)**
- c) l'articolazione del ginocchio che può presentare di frequente la rottura del menisco e dei legamenti;(il ginocchio)**
- d) l'articolazione tibio-tarsica della caviglia che potrebbe essere soggetta a lesioni acute del complesso legamentoso sia interno (mediale) che esterno (laterale) determinanti distorsioni, tendiniti e la fascite plantare. (la caviglia)**
- e) Le lesioni muscolari acute si riscontrano in ogni disciplina sportiva e la loro percentuale tra tutti i traumi da sport viene calcolata tra il 10-30%,**

RAPIDA RIEDUCAZIONE DEL CALCIATORE DOPO L'INTERVENTO CHIRURGICO DI RIPRISTINO DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

La rapida rieducazione progettata e testata su calciatori professionisti viene effettuata dopo 120 gg dall'operazione.

Il recupero si attua in due periodi:

-dal 120° al 180° gg si riacquista l'elasticità del sistema muscolo tendineo delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca;

-dal 180° gg in poi si ristabilisce la forza dinamica e cioè la simmetria di spinta tra i 2 arti e la coordinazione neuro muscolare al fine di raggiungere un buon grado di capacità e potenza

aerobica.

RIEDUCAZIONE DEL GINOCCHIO

Il protocollo di riabilitazione sopra esposto non vale per ogni persona, ma ha solo la funzione di spiegare come si svolge la rieducazione.

Ognuno è un caso a parte e le varie fasi del programma vengono stabilite in base alle risposte ottenute nelle visite specialistiche.

TRAUMI AL CAPO ED AL RACHIDE CERVICALE

La conclusione è un aumento dei traumi al capo (con o senza commozione) e delle distorsioni del rachide cervicale causate da traumi del capo con un eccessivo allungamento del collo.

Dalle figure potete osservare gli assi di movimento fisiologico cervicale.

Lo scheletro cervicale è formato da 7 vertebre sovrapposte e tra loro articolate, queste a sua volta si articolano con il cranio al 1° e 2° anello della cervice.

Nello schema a sinistra si vede l'effetto meccanico che un urto alla testa "a" provoca alla cervice facendola allungare eccessivamente con rotazione e compressione delle vertebre "b".

Tale urto a seconda della violenza può procurare lesioni muscolari e capsulo legamentose di lieve entità oppure lussazioni o fratture delle vertebre che causano danni al midollo spinale e quindi possono conseguire danni invalidanti.

Il polso

Sia un trauma diretto, ovvero una caduta che coinvolga l'articolazione del polso, sia un trauma indiretto, ovvero una leva provocata dall'impugnatura del bastoncino con l'ausilio del laccio, sono in grado di provocare lesioni a carico sia dello scheletro che delle strutture capsulo legamentose.

Per quanto riguarda lo scheletro, sono più a rischio di frattura la parte distale del radio e dell'ulna, lo scafoide e le falangi.

Per la parte capsulo legamentosa, ogni articolazione della complessa anatomia della mano può essere coinvolta anche se le più frequenti sono le distorsioni a carico della radio-carpice e la distorsione della metacarpo falangea del primo dito con interessamento dei legamenti collaterali.

Le fratture del radio-ulna, solitamente molto dolorose, accompagnate da edema della regione interessata e talora da una marcata deformità, necessitano di una corretta diagnosi medica seguita nella maggior parte dei casi da ingessatura; quando la frattura non sia riducibile, ovvero ricomponibile mediante manipolazione da parte del medico che poi confezionerà il gesso, procedendo a riduzione e stabilizzazione della frattura per via chirurgica onde ripristinare i naturali rapporti anatomici.

Più frequenti delle fratture sono i traumi distorsivi che colpiscono la regione articolare composta dal radio e dalle ossa scafoide e semilunare oltre a quelli che interessano la regione metacarpo falangea del primo dito.

Quest'ultima è chiamata anche "pollice dello sciatore" poiché prodotta dall'urto con la neve.

Questa lesione può causare la rottura (parziale o totale) del legamento collaterale ulnare, impedendo il movimento di opposizione tra il pollice e l'indice.

La lesione parziale si tratta con l'uso di un gesso per 4 settimane oltre a fisiochinesiterapia.

Se vi è una lacerazione completa o grave instabilità dell'articolazione si praticherà sutura chirurgica e poi immobilizzazione in gesso.

Con un meccanismo analogo si verificano le rotture dell'espansione terminale del tendine estensore all'interfalangea distale delle ultime dita.

L'effetto della lesione consiste in una tumefazione dolente a livello della base dell'ultima falange con dolore all'estensione del dito.

Se la lesione è totale l'estensione è impossibile. La terapia va dalla semplice immobilizzazione oppure alla sutura chirurgica con poi l'immobilizzazione.

LA SPALLA

L'articolazione della spalla è formata da omero, scapola e clavicola raccordate a loro volta in due articolazioni:

-gleno-omeroale: ha la peculiarità di lavorare sospesa nel vuoto ed è composta dalla testa sferoidale dell'omero che ruota sulla superficie della scapola (glena), permettendo così al braccio di compiere rotazioni spaziali di quasi 360°.

-acromion-claveare: è formata dalla parte estrema della clavicola e dalla parte della scapola chiamata acromion; le due ossa si contrappongono mantenendo il reciproco rapporto attraverso una robusta capsula e altrettanto robusti tendini tesi tra loro.

Le suddette articolazioni, contenute da capsule, vengono rese stabili da un complesso sistema legamentoso e muscolare, che consente alla spalla una vasta gamma di movimenti nello spazio, e una leva articolare forte e sicura. L'insieme dei muscoli che permettono la rotazione e l'elevazione del braccio viene chiamato cuffia dei rotatori, cui si affianca il deltoide.

La particolare versatilità della spalla, associata alla sua potenza, presenta, in vari sport (tennis, basket, pallavolo, baseball, golf, sci, football), rischio di lesioni.

Per fare un esempio, pensiamo che l'energia prodotta durante il servizio nel tennis è generata soprattutto dai muscoli del tronco e del bacino e solo in minima parte dal complesso spalla-braccio, ma sul quale viene dissipata poi l'energia residua. Una prova assai semplice consiste nel lanciare una pallina prima restando in piedi e sfruttando il movimento di torsione dell'intero corpo, poi seduti col tronco e il bacino fermi. La distanza del secondo lancio, che ha sfruttato solo l'energia fornita dai muscoli della spalla e del braccio, sarà molto inferiore rispetto al primo.

LE LESIONI DELLA SPALLA

- Un primo caso di lesioni a questa articolazione interessano la cuffia dei rotatori che può essere causata, come già detto, o da trauma violento o dall' eccessivo uso di questa zona. L' iper-uso causa, oltre ad una fase di edema, un' infiammazione dei tendini che porta all' aumento della vascolarizzazione nei tessuti articolari, causando il restringimento dello spazio articolare con la conseguente rottura parziale o completa del tendine, lesioni della cartilagine dell' omero e talvolta dell' osso.

Molte volte la lesione sopracitata provoca un'irritazione del capo lungo del bicipite brachiale e della guaina che lo circonda nel punto in cui essi scorrono sulla testa dell'omero: tale infiammazione prende il nome di “tenosivite”.

SINTOMI: l'unico sintomo è costituito dal dolore alla zona antero laterale di spalla, il quale si acuisce con l'attività sportiva e diminuisce col riposo; tuttavia, col passare del tempo, tale dolore diventa continuativo interferendo anche col sonno.

DIAGNOSI: essa è basata su una precisa visita specialistica affiancata da esami successivi come ecografie o RMN.

TRATTAMENTO: il trattamento dipende fortemente dall'estensione e dalla profondità del trauma; infatti si può andare da un normale riposo articolare coadiuvato a una terapia di tipo fisico-farmacologico fino ad interventi chirurgici, sia per i casi nei quali i pazienti non abbiano risposto positivamente alla fisiokinesiterapia e alla terapia farmacologica sia per la seria gravità della lesione.

- Un altro tipo di lesione che interessa la zona della spalla è quella dell' articolazione acromion–claveare causato nella maggior parte dei casi dalla caduta sulla faccia laterale della spalla o l' urto con un avversario. Se particolarmente accentuata, con dolore da impedire qualsiasi movimento e deformità vistosa, questo tipo di lesione può provocare la lussazione della zona acromion –claveare, con un precedente stadio di stiramento e parziale lacerazione fino alla totale rottura della capsula e dell'intero complesso legamentoso.

SINTOMI: il sintomo-chiave di questo tipo di lesione è il forte dolore all'apice della spalla, tale da impedire ogni forma di movimento; in caso di palese lussazione noteremo una deformità dell'articolazione dovuta al fatto che la clavicola si è spostata in alto rispetto all'acromion.

DIAGNOSI: questa si basa ,oltre che sull'evidenza clinica, su radiografie standard e sotto stress dinamico, il quale accerterà l'allontanamento tra clavicola e acromion dovuto alla lacerazione dei legamenti. **TRATTAMENTO:** le lesioni di questo tipo vengono trattate con uso di tutori e una successiva fisiocinesiterapia mentre le lussazioni possono essere curate solo per via chirurgica.

- Ultimo tipo di lesione alla spalla è quello dell' articolazione gleno – omerale, ma per questo tipo di lesione è opportuno fare una piccola introduzione. Questa articolazione ha la peculiarità di lavorare sospesa nel vuoto ed è formata dalla testa omerale (di forma sferica) che ruota su una superficie della scapola, chiamata glena, permettendo al braccio di eseguire rotazioni di quasi 360° nello spazio. Qui la stabilità articolare è permessa dalla capsula articolare, ad una struttura contenitiva che poggia al bordo glenoideo scapolare, chiamata cercine, ed ai vari tendini ma soprattutto ad un insieme di muscoli sovrapposti in vari strati i quali “centrano” la testa dell'omero sulla glena durante il movimento. Similmente per l'acromion-claveare, una sollecitazione dell'arto durante lo sforzo od uno scontro, è causa di una lesione della capsula sia nella sua parte legamentosa che muscolare che può portare alla lussazione dell'omero, ovvero alla perdita del contatto strutturale tra omero e scapola. Tuttavia, a differenza della lesione all'acromion-claveare, la cui lussazione giace su un solo piano nello spazio, le lussazioni di questo tipo, per l'ampiezza del movimento, può avvenire su diversi piani (anteriore, posteriore, ascellare, etc). In effetti, nello sportivo, il 95% delle lussazioni gleno omerali è anteriore ed è causato da un trauma prodottosi mentre il braccio è sollevato o comunque extrarotato.

SINTOMI: l'aspetto medicologico di questa lesione è peculiare per la deformazione che si accentua alla spalla lussata, oltre che per l'atteggiamento obbligato del braccio ed il dolore assai acuto che si prova.

DIAGNOSI: la diagnosi si fonda, per la natura specifica della lussazione gleno-omerale, su un accurato esame radiografico.

TRATTAMENTO: le manovre per la riduzione della lussazione, cioè atte per ricondurre l'articolazione alla normalità, devono essere eseguite SOLO da personale medico competente. Infatti, sia per la natura della lesione stessa sia per le manovre di riduzione non eseguite correttamente, possono provocare danni assai gravi ai nervi e ai vasi sanguigni con lesioni permanenti alla spalla. Quindi, dopo la riduzione della lussazione, è obbligatorio un periodo di immobilizzazione di circa un mese affinché la lesione possa cicatrizzarsi, seguita poi da fisioterapia per il recupero dell'articolazione.

RECIDIVE

Certe volte, dopo un episodio di lussazione, si possono verificare con frequenza e per movimenti quasi banali ripetuti casi di lussazione gleno-omerale causati dalla cedevolezza dei tessuti colpiti nel primo episodio: in questi casi si parlerà di una lussazione della spalla “abituale o recidivante” e l'unica terapia che realmente sarà utile per il paziente è quella di tipo chirurgico.

La caviglia.

Un'articolazione assai esposta al rischio di lesioni acute al complesso legamentoso sia esterno (laterale) che interno (mediale) è l'articolazione tibio-tarsica.

Questa è composta dal complesso tibio-peroneale entro cui bascula e dall'astragalo, nei movimenti di rotazione e flesso estensione del piede.

L'integrità di questi complessi legamentosi garantisce la stabilità e la congruità articolare di queste ossa durante l'esecuzione del movimento.

Distorsione:

La distorsione di caviglia comporta un danno legamentoso più o meno complesso, dipendente dal numero di legamenti coinvolti. Tre gradi ne quantificano l'estensione e gravità.

Le lesioni muscolari

In seguito al trauma compare una marcata tumefazione della regione malleolare colpita, accompagnata da un acuto dolore che rende spesso quasi impossibile appoggiare il piede a terra.

Nelle distorsioni di I grado nella maggior parte dei casi è sufficiente il riposo articolare, integrato da terapia anti infiammatoria, seguito da cicli di terapia fisica, come ionoforesi o laser, e fisiocinesiterapia; la ripresa dell'attività sportiva sarà possibile soltanto a quadro clinico risolto.

Nelle lesioni di II grado, che comportano una compromissione dell'integrità legamentosa più importante che nel caso precedente, è necessario immobilizzare la parte del corpo interessata per 4 settimane, dopo le quali sarà opportuno un intenso programma riabilitativo.

Le lesioni di III grado, che si verificano quando si ha la rottura completa del legamento, prevedono una terapia chirurgica seguita da un periodo di immobilizzazione.

Tendinopatie

I singoli tendini possono sviluppare processi patologici degenerativi legati al sovraccarico funzionale, allo stesso modo delle articolazioni della spalla e del gomito.

Tendine d'Achille

I muscoli della loggia posteriore della gamba generano un robusto tendine, detto tendine d'Achille, che si inserisce sul calcagno; esso ha il compito di trasmettere la forza originata da tali muscoli allo scheletro ed è implicato costantemente durante la deambulazione, la corsa ed il salto. Come nel caso della cuffia dei rotatori, sono presenti delle strutture interposte tra osso e tendine, aventi la funzione di ridurre l'attrito durante il movimento, chiamate borse; esse possono andare incontro a fenomeni irritativi dovuti all'infiammazione del tendine. Il sintomo principale è il dolore sull'intera lunghezza del tendine, avvertito talvolta anche nella regione calcaneare, inizialmente legato allo sforzo atletico ed in seguito anche a riposo. La lesione è spesso accompagnata anche da edema dei tessuti peritendinei ed irritazione delle borse lungo il tendine, con la conseguente deformazione del normale profilo anatomico e l'apparente scomparsa dei margini del tendine stesso. Numerose possono essere le cause a monte della tendinite del tendine d'Achille: le calzature, il fondo su cui si pratica l'attività sportiva, la conformazione anatomica del piede e la coordinazione del movimento.

Diagnosi

Alla base della diagnosi c'è ovviamente l'esame clinico, ma è necessario che quest'ultimo sia integrato da indagini radiografiche, al fine di escludere alterazioni ossee che sostengano la patologia, e da indagini ecografiche, il cui compito è quello di documentare il grado di lesione del tendine.

Terapia

La terapia, oltre al riposo articolare, consta di somministrazione di antinfiammatori, terapia fisica (ultrasuoni).

fisiokinesiterapia, prescrizione talvolta di particolari ortesi atte a tutelare da sollecitazioni il tendine. A terapia

chirurgica si ricorre soltanto nei casi di cronicizzazione della patologia in cui vi sia necessità di

asportare il tessuto

degenerato.

Tendinite dei peronieri e del tibiale posteriore

Interessa robusti tendini che dalla loggia posteriore della gamba si inseriscono sul piede rispettivamente al lato esterno ed al lato interno della caviglia, passando sotto i rispettivi malleoli. La funzione di tali tendini è di stabilizzazione.

IL GINOCCHIO

Il ginocchio è un'articolazione complessa nella quale si può riconoscere una componente ossea e un apparato capsulo - legamentoso con formazioni tendinee. La parte ossea è costituita dall'estremità inferiore del femore, dall'estremità superiore della tibia e dalla rotula. Sulla superficie tibiale si trovano due formazioni cartilaginee a forma di semi-anello dette menischi la cui funzione è quella di aumentare la congruenza articolare durante il movimento di flesso estensione e rotazione del ginocchio. L'apparato capsulo-legamentoso è formato da un sistema centrale costituito dai due legamenti crociati che sono due corti e robusti cordoni fibrosi che s'incrociano a X e che risultano essenziali per la stabilità del ginocchio. Il sistema periferico è invece formato dal legamento collaterale mediale e legamento posteriore obliquo che fanno parte della zona più interna e dal legamento collaterale laterale che fa parte della zona più esterna. Il compartimento anteriore del ginocchio è chiamato anche meccanismo estensore del ginocchio ed è costituito dalla rotula che si trova al centro e sulla quale s'inseriscono i tendini e i legamenti.

ROTTURA DEL MENISCO

In ogni ginocchio ci sono due menischi, il menisco mediale o interno che ha una forma a C e il

menisco laterale o esterno la cui forma invece è più simile ad una O. Entrambi sono due lamine di tessuto cartilagineo che svolgono importanti funzioni: rendono più stabile l'articolazione del ginocchio, contribuiscono alla sua lubrificazione, infatti, rendono più congruente la superficie articolare, facilitando lo scorrimento delle superfici della testa inferiore del femore sui condili ("incastri") della tibia superiore. Inoltre i menischi ammortizzano i carichi all'interno del ginocchio e rendono più stabile l'articolazione. A causa di forti traumi, prevalentemente sportivi, cui i ginocchi sono spesso soggetti le lesioni meniscali sono piuttosto frequenti. Si ha la rottura del menisco quando una o entrambe queste strutture o per un movimento sbagliato o per uno sbilanciamento dell'atleta rimangono intrappolate tra femore e tibia e vengono lacerate. Solitamente in caso di rottura completa o parziale di uno o entrambi i menischi si ricorre ad un intervento chirurgico in artroscopia.

L'artroscopia è una tecnica chirurgica mini-invasiva che ha rappresentato una vera rivoluzione nell'ambito della chirurgia ortopedica. Utilizzata inizialmente per il ginocchio, la sua applicazione è stata più recentemente allargata ad altre articolazioni quali la spalla, il gomito, la caviglia e il polso. Tale tecnica consente, infatti, di eseguire numerosi interventi all'interno dell'articolazione, senza dover "aprire" la stessa, permettendo quindi un recupero post-operatorio più rapido e meno doloroso. L'artroscopio è uno strumento del diametro di una penna, dotato di una lente angolata, che, collegato ad un cavo a fibre ottiche e ad una telecamera, consente al chirurgo di osservare su uno schermo televisivo le strutture articolari del ginocchio.

Sintomi:

In caso di rottura del menisco sia mediale sia laterale, si rileva solitamente ginocchio gonfio, dolore e impossibilità ad appoggiare a terra l'arto colpito.

Diagnosi:

La rottura meniscale nella gran parte dei casi specialmente in quelli in cui il soggetto svolge attività agonistica indirizza all'intervento chirurgico, condotto solitamente in artroscopia. Mediante tale intervento si procede secondo i casi alla riparazione meniscale o all'asportazione quasi completa del menisco.

Il recupero è assai rapido circa 6-8 settimane e i postumi sono poco rilevanti.

ROTTURA DEI LEGAMENTI CROCIATI

I legamenti crociati hanno la funzione di impedire il movimento di traslazione anteriore e posteriore della tibia rispetto al femore cioè di stabilizzare reciprocamente l'articolazione del ginocchio. Si chiamano crociati perché s'incrociano al centro dell'articolazione. Solitamente si assiste ad una rottura o lesione del legamento crociato anteriore e questa avviene nella maggioranza dei casi durante una distorsione del ginocchio mentre il muscolo quadricipite è contratto.

I sintomi della rottura del legamento crociato sono simili a quelli della rottura del menisco: ginocchio gonfio, dolore nell'appoggiare l'arto a terra e dolore acuto. E' molto difficile che avvenga la rottura di entrambi i crociati contemporaneamente, quello che si danneggia più facilmente è l'anteriore. In caso di una lesione completa si ricorre ad un intervento chirurgico in artroscopia che mira alla ricostruzione del legamento. L'intervento chirurgico prevede il prelievo di segmenti tendinei dalla parte centrale del tendine rotuleo che vengono riposizionati all'interno dell'articolazione e fissati al femore e alla tibia con una vite.

Sintomi:

I sintomi in caso di rottura dei legamenti sono molto simili a quelli della rottura meniscale. Raramente si ha la rottura in contemporanea di entrambi i crociati.

Diagnosi:

Si ricorre a seconda del grado di lesione all'intervento chirurgico, che nei casi di lesione completa prevede una plastica legamentosa, cioè la ricostruzione del legamento rotto utilizzando segmenti tendinei. I tempi di recupero sono più lunghi rispetto ad una rottura del menisco e per il ritorno all'attività fisica sono necessarie circa 10-12 settimane.

ROTTURA DEI LEGAMENTI MEDIALE E COLLATERALE

I legamenti collaterali sono due, uno mediale e uno laterale che si trovano nella parte esterna dell'articolazione e che sono molto importanti per la stabilità del ginocchio. Il loro compito è quello di stabilizzare il ginocchio nei movimenti di traslazione laterale.

Come nel caso dei legamenti crociati anche i legamenti collaterali sono frequentemente soggetti ad infortuni dovuti sempre ad una distorsione del ginocchio. Secondo il grado di distorsione si hanno lesioni parziali o addirittura lesioni complete che necessitano di un intervento chirurgico di ricostruzione.

Sintomi:

La sintomatologia è simile a quella di una rottura meniscale o dei legamenti crociati.

Diagnosi:

In caso di lesione parziale che interessa più frequentemente i legamenti mediali non occorre l'intervento chirurgico ma è sufficiente un'immobilizzazione. Invece se si ha una lesione più profonda l'unica soluzione è l'intervento chirurgico di ricostruzione e per ritendere il legamento rotto. I tempi di recupero sono gli stessi di quelli necessari in caso di rottura dei legamenti crociati.

LESIONI COMPLESSE

Quando due o più strutture articolari sono coinvolte si parla di lesioni complesse. In questi casi risulta indispensabile un intervento chirurgico e i tempi di recuperi post – operatori saranno molto lunghi. La lesione complessa più frequente è detta la triade infausta perché coinvolge contemporaneamente il legamento collaterale tibiale e il crociato anteriore con la lesione del menisco mediale.

Diagnosi:

Nel caso di una lesione complessa risulta indispensabile l'intervento chirurgico che va ad interessare sia le strutture legamentose sia le strutture meniscali, ed è necessario per restituire al ginocchio la stabilità necessaria. I tempi di recupero sono assai lunghi e i postumi piuttosto evidenti.

ARTROSI

L'artrosi è classificata nelle malattie croniche - degenerative e investe ogni forma d'articolazione del nostro corpo. E' una sofferenza articolare, di tipo evolutivo (cioè con peggioramento nel tempo) che è caratterizzata inizialmente da un'usura delle cartilagini delle articolazioni che causa uno stato infiammatorio cui consegue una modificazione di tutte le strutture che le compongono (tessuto osseo, capsula, muscoli). L'esito finale, dopo molti anni, è il blocco totale dell'articolazione interessata con perdita della sua funzionalità. Nel caso d'artrosi al ginocchio il dolore è riferito di solito alla rotula, alla faccia interna del ginocchio e posteriormente. Nell'atteggiamento del ginocchio in semi flessione e nei movimenti sono presenti "scrosci" articolari. L'articolazione a volte si gonfia per l'aumento del liquido intrarticolare e talvolta è presente una diminuzione di tutta la muscolatura della coscia.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Il fabbisogno proteico giornaliero.

Il fabbisogno proteico giornaliero, che ogni atleta deve sostenere, se il suo allenamento è regolare e costante, al più dal tipo di sport praticato (che sia di breve durata ed intenso, o viceversa richieda di un lungo lasso di tempo diminuendo di conseguenza la potenza) è di circa 1.7 grammi per chilo di peso corporeo.

Per gli atleti di maggiore età, già formati e al termine dello sviluppo fisico medio, è non superio al grammo per chilo al giorno; il fabbisogno proteico aumenta se si prendono in considerazione le gestanti, o gli atleti in fase di accrescimento di massa muscolare (incremento sino al 30%). Per le atlete madri il fabbisogno cresce; tuttavia il dato è mutabile nel caso in cui l'apporto alimentare prodotto sia dovuto in larga parte a cibi dal contenuto proteico a basso valore biologico. ES: Legumi !)

Qualora il fabbisogno regolare di un atleta quotidianamente sia elevato a livello caloristico, le necessità fisiologiche vengono coperte facilmente con l'alimentazione (latte,uova,carne e soprattutto pesce) 2)Se altresì il consumo quotidiano è costante ma senza un grosso dispendio sul piano energetico, mirato all'incremento di massa muscolare ed esplosività o forza fisica, per l'organismo è molto meno agevole riuscire ad assicurarsi il bisogno base di cui necessità e che gli occorre forzatamente per il giusto sostentamento delle attività fisico-motorie-

Le vitamine del gruppo B hanno valore plastico, cioè facilitano la costruzione di cellule nuove e dunque di nuovo tessuto vivente. Esse sono poi specifiche per il funzionamento del sistema nervoso; servono per la corretta assimilazione dei carboidrati e delle proteine (vitamina B6). Il lievito di birra è un'ottima sorgente di vitamine del gruppo B.

Vitamina B1 Chiamata anche Tiamina è indispensabile per il corretto utilizzo del glucosio, e dunque la sua carenza non rende possibile utilizzare l'energia di questo zucchero. La vitamina B1 viene eliminata attraverso le urine e quindi è necessario un ricambio costante nell'organismo. Durante la raffinazione dei cibi, ma anche la loro conservazione e sterilizzazione la vitamina B1 viene persa. Si può avere insufficienza di vitamina B1 anche nel corso di febbre, in presenza di ipertiroidismo, di poliuria, di diabete mellito e di trattamento con diuretici. La flora batterica intestinale riesce in minima parte a sintetizzarla. Essa è presente nel lievito di birra, nel riso, nel grano, nel pane integrale, nella soia, nella carne di maiale, nel fegato, nelle uova, nel latte, nel pesce, nei cereali integrali e nei piselli. La tiamina è presente in limitata quantità in quasi tutti gli alimenti e in quantità importanti solo in alcuni come il maiale e le interiora animali. Il pane e i cereali dovrebbero essere invece consumati integrali o vitaminizzati, poiché la tiamina è contenuta nel germe e nella crusca del grano, nella pula del riso e in quella parte di tutti i cereali che viene eliminata durante la macinazione per dar loro un colore più chiaro e una consistenza più fine. Una dieta consistente di lievito di birra, germe di grano, melassa e crusca, assicurerà all'organismo sufficiente tiamina e aiuterà a evitare l'accumulo di depositi grassi nelle pareti delle nostre arterie. Dato che la quantità di tiamina accumulata nell'organismo non è notevole, i tessuti del corpo si guastano rapidamente quando se ne presenta una carenza. La tiamina viene distrutta dall'alcool.

L'alcool interferisce con l'assorbimento di tutte le sostanze nutritive, ma in modo particolare della vitamina B1 e B2. L'assunzione di quantità eccessive di zucchero e il fumo di sigaretta portano ad un impoverimento di tiamina. La quantità consigliata per i ragazzi dagli 11 ai 14 anni è di 1,3 mg, dai 15 ai 50 è di 1,5 mg, e dai 51 in su è di 1,2 mg. Per le donne invece, dagli 11 ai 50 anni è di 1,1 mg e dai 51 in su è di 1,2 mg; le gestanti e le donne che allattano dovrebbero assumere altri 0,4 mg. I bambini da 1 a 3 anni hanno un fabbisogno di 0,7 mg, dai 4 ai 6 anni di 0,9 mg, e dai 7 ai 10 anni di 1,0 mg. I neonati sino a sei mesi hanno un fabbisogno di 0,3 mg e dai 6 mesi a un anno di 0,4 mg. Gli alcolisti dovrebbero assumere dai 10 ai 100 mg di tiamina al giorno. E' noto che le persone anziane utilizzano la tiamina meno adeguatamente; perciò, una maggiore assunzione, insieme alle altre vitamine del complesso B, può essere vantaggiosa per loro. Il bisogno di ulteriore vitamina B1 aumenta nelle forme di grave diarrea, di febbre, di forte stress e di interventi chirurgici. Non vi sono effetti tossici conosciuti in rapporto alla tiamina, anche se grosse dosi assunte possono portare a squilibri del complesso B. I sintomi dell'intossicazione e quelli della carenza sono abbastanza simili: un'andatura traballante, gli occhi appannati, la perdita di coordinazione e confusione evidente. Una leggera carenza di tiamina è difficile da diagnosticare e facilmente attribuita ad altri problemi. I primi sintomi comprendono affaticamento precoce, perdita di appetito, irritabilità, instabilità emotiva (comportamento asociale e aggressivo) e difficoltà di concentrazione. La carenza di tiamina può bloccare il metabolismo del collagene, direttamente collegato al processo di cicatrizzazione. La carenza di tiamina nel corso della disintossicazione dall'alcool, può causare la paralisi. La caffeina presente nel caffè distrugge invece la tiamina.

Vitamina B2 Chiamata anche Riboflavina. E' essenziale per innumerevoli reazioni metaboliche, soprattutto nei tessuti. E' contenuta in lievito di birra, frattaglie, latte (ove è in forma libera), albume d'uovo, pesce, carne, vegetali verdi. I suoi peggiori antagonisti sono le radiazioni ultraviolette (ad esempio il latte perde gran parte della vitamina B2 se esposto al sole). Viene eliminata attraverso feci ed urine. La carenza può causare anche perdita dei capelli e calo di peso. Le persone sottopeso che hanno sensazioni di tensione e depressione potrebbero aver bisogno di più riboflavina. I risultati di alcuni studi mostrano che la carenza di vitamina B12, C e riboflavina può causare depressione. Tremore, astenia, vertigini, idropisia e difficoltà ad urinare sono tutti sintomi di carenza. La carenza di riboflavina si presenta spesso insieme alla carenza di ferro. La riboflavina è la miglior alleata dello sportivo, perché viene immagazzinata nei muscoli e utilizzata al momento dell'attività fisica. La vitamina B2 è necessaria per il mantenimento di una buona vista, pelle, unghie e capelli. Uno degli aspetti più interessanti della riboflavina, è il suo ruolo difensivo, insieme ad un enzima chiamato glutatione reduttasi, nei confronti dei radicali liberi (elementi che attaccano il corpo in modo distruttivo). La vitamina B2 lavora anche come antiossidante che cattura e elimina le cellule anormali nel corpo, come quelle che causano il cancro. La riboflavina, vitamina solubile in acqua, non viene immagazzinata nel corpo, e deve quindi essere assunta quotidianamente con gli alimenti o con gli integratori. La dose giornaliera raccomandata è di 1,5 mg per i maschi dagli 11 ai 14 anni, 1,8 mg per quelli dai 15 ai 18 anni, 1,7 mg per quelli dai 19 ai 50 anni e 1,4 mg dai 50 in su. Per le donne invece la dose raccomandata è di 1,3 mg dagli 11 ai 50 anni e dai 50 in su, 1,2 mg. Le donne incinta dovrebbero aggiungere 0,3 mg, le donne che allattano durante i primi sei mesi necessitano un supplemento di 0,5 mg e per i sei mesi successivi 0,4 mg. I bambini da 1 a 3 anni dovrebbero assumerne 0,8 mg, dai 4 ai 6 anni 1,0 mg, e dai 7 ai 10 anni sono sufficienti 1,2 mg. I neonati sino a sei mesi hanno bisogno di 0,4 mg e dai sei mesi a un anno, 0,5 mg. Le persone che praticano uno sport dovrebbero assumere dai 2 ai 2,5 mg al giorno. Non è conosciuta ancora alcuna tossicità della riboflavina. Comunque un'assunzione prolungata di alte dosi di una qualsiasi delle vitamine B, compresa la riboflavina, può portare a grandi perdite di altre vitamine B. Quindi è importante prendere tutto quanto il complesso B in modo completo con qualsiasi vitamina B singola. La carenza di questa vitamina si manifesta soprattutto sulla pelle e

sulla membrana mucosa. I sintomi più comuni della mancanza di vitamina B2 sono: spaccature e piaghe agli angoli della bocca, lesioni delle labbra, lingua rossa e dolente, sensazione di pulviscolo e sabbia all'interno delle palpebre, bruciore agli occhi, occhi affaticati, dilatazione della pupilla, cambiamenti della cornea, fotofobia. Desquamazione intorno a bocca, naso, orecchie e fronte, prurito vaginale, pelle oleosa, eczema sul viso e sui genitali e calvizie sono altri sintomi di carenza. Vitamina B3 Chiamata anche Niacina o vitamina PP. Comprende l'acido nicotinico e la nicotinamide. La vitamina PP conduce a NAD (nicotinamide-adenina-dinucleotide) e NADP (nicotinamide-adenina-dinucleotide-fosfato) che sono implicati in tutte le reazioni di ossidoriduzione dell'organismo. Queste reazioni avvengono costantemente a livello di tutti i tessuti. Inoltre è molto importante per la circolazione periferica. In parte l'organismo è in grado di sintetizzare la vitamina B3 dal triptofano. E' contenuta nel lievito di birra, nei cereali (in forma però poco utilizzabile), nelle verdure, nella frutta fresca e secca, nella carne, nel fegato, nel pesce, nel latte e nei formaggi. Viene eliminata attraverso le urine. La niacina è un efficace disintossicante (anche per narcotici e alcool). E' vitale per una corretta attività del sistema nervoso, per il mantenimento della salute della pelle e della lingua e per la formazione dei tessuti del sistema digestivo. E' inoltre necessaria per la sintesi degli ormoni sessuali. La cosa sorprendente a proposito della niacina è la rapidità con la quale può curare le disfunzioni. Una diarrea può essere curata in due giorni. L'aterosclerosi, gli attacchi di sindrome di Ménière (vertigini) ed alcuni casi di sordità progressiva sono migliorati e persino fatti scomparire. La niacina è spesso usata per abbassare la pressione sanguigna alta e per migliorare la circolazione nelle gambe di persone anziane che presentano crampi e dolori. Contribuisce anche a incitare la produzione di acido cloridrico per aiutare una digestione difettosa. L'acne è stata trattata con successo con la niacina. La niacina è molto importante per il metabolismo del cervello. I fumatori possono trarre beneficio dalla niacina perché essa funge da vasodilatatore e rimuove i lipidi dalle pareti delle arterie, azione opposta da quella della nicotina. La perdita di fluidi da gravi ustioni può essere limitata dalla niacina. Molti individui sofferenti di insonnia rispondono bene all'effetto calmante della niacina. La niacina è stata molto efficace nel trattamento dell'artrite. Pazienti sofferenti di artrite hanno riscontrato una maggiore mobilità delle articolazioni, una diminuzione della rigidità e del dolore, così come un'aumento della potenza muscolare e il calo del senso di fatica, con l'assunzione di niacina. In molti casi è necessario un trattamento lungo per ottenere i migliori benefici. Non sono conosciuti effetti tossici reali, ma dosi alte, di solito 100 o più milligrammi, possono causare effetti secondari come sensazioni di prurito, vampate di calore, e pulsazioni alla testa dovute alla dilatazione dei vasi sanguigni. Con una forma sintetica di niacina, la niacinamide, si hanno gli stessi effetti benefici della niacina ma si evitano questi effetti collaterali. Una dose eccessiva può scatenare un attacco di gotta impedendo l'eliminazione degli acidi urici. Altri sintomi di intossicazione sono nausea, crampi, diarrea, sensazione di svenimento e battito cardiaco accelerato o irregolare. I sintomi da carenza di niacina sono molti. Nella prima fase si manifestano debolezza muscolare, stanchezza generale, perdita dell'appetito, cattiva digestione e svariate eruzioni cutanee. La carenza di niacina può causare anche un cattivo alito, piccole ulcere, insonnia, irritabilità, nausea, vomito, mal di testa ricorrente, gengive sensibili, bruciori alla bocca e alla lingua, tensione e profonda depressione. Una grave carenza di niacina può causare la pellagra, caratterizzata da dermatiti, diarrea, pelle rugosa e infiammata, tremori, disordini nervosi e demenza. Molte disfunzioni digestive che causano irritazione e infiammazione alle mucose della bocca e del tratto intestinale sono dovute a carenza di niacina. Vitamina B5 Chiamata anche Acido Pantotenico o calcio pantotenato. E' praticamente indispensabile all'organismo umano. E' il precursore del coenzima A (vitamina B5+ATP+cisteina). È utilizzato da tutte le cellule dell'organismo per la sintesi di acidi grassi, per il meccanismo respiratorio, per la sintesi ormonale, del colesterolo, etc. Se carente inoltre favorisce un precoce ingrigimento dei capelli.

Viene utilizzato anche per il rallentamento dei processi di invecchiamento, quali ad esempio macchie scure sulla pelle. Prolunga la vita media delle cellule. E' la vitamina antistress di cui hanno particolare bisogno le ghiandole surrenali per funzionare normalmente. E' contenuto nel lievito di birra, nel fegato, nella carne, uova, pesce, verdura, frutta. Viene eliminata attraverso le urine. Esteriormente ripara i danni causati da trattamenti chimici e meccanici. L'acido pantotenico aumenta l'energia, migliora i risultati atletici, accelera la cicatrizzazione delle ferite, previene la caduta dei capelli e la comparsa dei capelli bianchi, ritarda l'invecchiamento e aiuta a controllare lo stress, fattore importante per i cardiopatici. Si ritiene che dosi massicce rallentino l'invecchiamento prematuro e la formazione delle rughe e preso insieme a tutte le altre vitamine del complesso B abbia un effetto positivo sul sistema immunitario. La dieta americana media fornisce dai 6 ai 16 mg di acido pantotenico al giorno. La dose giornaliera raccomandata per anziani, bambini e adulti, va dai 4 ai 7 mg; per i bambini dai 4 ai 6 anni è di 3 o 4 mg, dai 7 ai 10 anni è di 4 o 5 mg, per i neonati sino ai 6 mesi, è di 2 mg, e da 6 mesi a 1 anno è di 3 mg. Se presa a scopo preventivo, la dose massima può arrivare sino a 100 mg al giorno. Le persone che soffrono di artrite reumatoide dovrebbero consultare il medico prima di assumere dosi più alte, ma sono stati ottenuti buoni risultati somministrando sino a 2 g al giorno. I dosaggi terapeutici di solito vanno dai 50 ai 200 milligrammi al giorno. Vitamina B8 Chiamata anche Biotina o Vitamina H. E' essenziale per la sintesi degli acidi grassi. E' contenuta nel fegato, tuorlo d'uovo, cioccolato, arachidi, piselli secchi, funghi, lievito di birra. E' sintetizzata in parte anche dalla flora batterica intestinale. Il fegato dell'uomo ne può immagazzinare una buona quantità. Le persone che ingeriscono grandi quantità di uova crude possono incorrere in carenza, infatti la vitamina B8 si lega molto facilmente all'avidina dell'albume. La cottura delle uova distrugge tuttavia l'avidina. Contribuisce anche all'utilizzazione delle proteine, dell'acido folico, dell'acido pantotenico e della vitamina B12. Questa vitamina lavora quindi bene con la vitamina B2, B6, B12, l'acido folico, l'acido pantotenico, l'STH (un ormone della crescita) e il testosterone. La carenza di biotina influenza principalmente la pelle e i capelli. Tra i sintomi troviamo la calvizie (che può essere reversibile se causata da una carenza), le dermatiti, colorito grigiastro, e uno sfogo intorno a naso e bocca. Una carenza di biotina nell'uomo causa dolori muscolari, inappetenza, pelle secca, mancanza di energia, insonnia e disturbi al sistema nervoso. Gli organi colpiti da una carenza di biotina sono i genitali maschili, il midollo osseo, il fegato e i reni. La biotina migliora i risultati sportivi. La biotina ha un ruolo importante nel mantenimento delle ghiandole sebacee, dei nervi, del midollo osseo e delle ghiandole sessuali. Il Consiglio Nazionale di Ricerca (Usa) dichiara che un consumo di biotina che varia da 150 a 300 microgrammi soddisfa il fabbisogno giornaliero dell'organismo. Quantità aggiuntive sono necessarie durante la gravidanza e l'allattamento. Questo elemento nutritivo non ha effetti tossici.

Le persone che seguono una dieta a basso tenore calorico dovrebbero assumere dai 100 ai 300 microgrammi di biotina. Vitamina B9 Noto anche con il nome di Acido Folico o Folacina. La famiglia degli acidi folici, cui il principale è l'acido folico, comprende fra gli altri l'acido pteroil-diglutammino, il diidrofolato, il tetraidrofolato, l'acido folinico ed altri. È una vitamina contenuta nelle foglie verdi. Gli acidi folici sono indispensabili per la sintesi di alcuni aminoacidi, la sintesi delle purine e delle pirimidine, per la riproduzione e la normale crescita delle cellule, in particolare le cellule del sangue. L'acido folico è attivo nella divisione cellulare e svolge il suo ruolo fondamentale come trasportatore del carbonio nella formazione di eme, la proteina contenente ferro trovata nell'emoglobina, necessaria per la formazione dei globuli rossi. L'acido folico è necessario per la formazione di acido nucleico, il quale risulta essenziale per il processo di crescita e riproduzione delle cellule del corpo. E' contenuto nel latte fresco (ma viene distrutto per la metà dopo pochi minuti di bollitura), nel latte pastorizzato, nelle patate, carote, spinaci, fagiolini,

asparagi, germe di grano, lievito, fegato, carne di pollo, uova. La cottura distrugge comunque buona parte della vitamina. La flora batterica intestinale produce solo una piccola parte di vitamina B9. Agisce come coenzima, insieme alla vitamina B12, nella scomposizione e utilizzazione delle proteine. L'acido folico è necessario per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare. E' essenziale per la salute mentale ed emozionale. Fa aumentare l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico, il quale aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. Inoltre, stimola le funzioni del fegato. Il folato è un elemento chiave nell'enzima che permette la duplicazione del DNA. Studi condotti hanno mostrato che l'acido folico è uno degli elementi nutritivi più spesso insufficienti nelle nostre diete. La biotina, l'acido pantotenico, la niacina, la vitamina B6, B2, B1, B12, C, E, l'ormone STH (per la crescita), l'estradiolo e il testosterone lavorano bene insieme. A causa della stretta correlazione esistente tra le due sostanze, qualsiasi terapia a base di acido folico, dovrebbe sempre essere accompagnata dalla vitamina B12. Nell'adulto la sua carenza si collega con l'aumento dell'omocisteina, sostanza altamente tossica, che determina aumento fino a 2-3 volte del rischio di cardiopatia ischemica. I benefici dell'aggiunta di acido folico includono rischio ridotto di ictus e di cardiopatia. I livelli di omocisteina diminuiscono, aumentando l'introduzione di acido folico, i cereali con aggiunta di 665 mcg di acido folico al giorno hanno prodotto un calo dell'omocisteina del 14 %.

La carenza di vitamina B12 può causare una carenza di acido folico, e la carenza di una delle due vitamine può causare anemia. La parola folato deriva da fogliame e ci indica dove possiamo trovare questa vitamina: nelle verdure a foglie verdi (broccoli, spinaci e romana), ma la troviamo anche nelle arance, nei fagioli, nel riso, nel fegato e nel lievito di birra. L'alcool ostacola l'assorbimento del folato e ne aumenta l'escrezione; anche il fumo ha un effetto negativo. I contraccettivi orali interferiscono con l'assorbimento dell'acido folico. La dilantina, i barbiturici, il metotressato e gli estrogeni, impoveriscono il corpo di folato. L'acido folico viene facilmente distrutto dall'alta temperatura, dall'esposizione alla luce e se viene lasciato a temperatura ambiente per lunghi periodi di tempo. Gli stati di stress aumentano il fabbisogno di acido folico nel corpo, come pure il consumo di alcool da parte di persone anziane e l'uso di medicinali come dilantina, fenobarbitolo, primidone, triamterene, contraccettivi orali e sulfasalazina. I malati di schizofrenia da alto tasso di istamina hanno un'intolleranza al folato, che aumenta la depressione, mentre i malati di schizofrenia pirolurica reagiscono in modo positivo ed evidente al folato. La carenza di acido folico si manifesta con il rallentamento della crescita, incanutimento dei capelli, glossite (infiammazione della lingua) e disturbi gastrointestinali causati da un regime alimentare inadeguato, (diarrea, lesioni e cattivo assorbimento), eccessiva richiesta da parte dei tessuti del corpo e disturbi metabolici. Può essere causa di lesioni agli angoli della bocca, chiamate cheilosi. Il fabbisogno di acido folico è in special modo aumentato durante la gravidanza. Il feto, per la quantità di acido folico necessario per il suo sviluppo, facilmente impoverisce le riserve della madre. L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma che da un terzo a metà delle donne in gravidanza sono carenti di acido folico durante gli ultimi tre mesi di gravidanza. Quasi tutte le interferenze con il metabolismo o i difetti dei tubi neurali causati dalla mancanza di acido folico nel feto possono portare deformità come palatoschisi, danni cerebrali, spina bifida, rallentamento della crescita e delle capacità di apprendimento del bambino. I bambini mentalmente ritardati sono carenti di acido folico. L'acido folico dovrebbe quindi essere assunto sei settimane prima del concepimento. Inoltre, una carenza di acido folico può portare tossiemia, parto prematuro, emorragie post-parto e anemia megaloblastica sia alla madre che al bambino. Le carenze durante o dopo la gravidanza possono aumentare le probabilità di tumore o displasia cervicale. Contribuisce anche a migliorare la circolazione, l'acutezza visiva e la temperatura corporea in persone affette da arteriosclerosi. Il folato assunto insieme alla vitamina B12 dà sollievo ai sintomi

dell'artrite.

Vitamina B12 Chiamata anche cobalamina, il colore rosso scuro le viene dato dal cobalto. E' strettamente collegata all'azione di quattro aminoacidi, dell'acido pantotenico e della vitamina C. La B12 aiuta nel fissaggio della vitamina A nei tessuti dell'organismo, assistendo il carotene nel suo assorbimento o conversione in vitamina A. Assiste anche nella produzione di DNA, il materiale genetico del corpo. Esistono varie forme di vitamina B12, tra cui la cianocobalamina, l'idrossicobalamina, la metilcobalamina, l'adenosilcobalamina (l'atomo di cobalto legato a 4 atomi di azoto è sempre presente). E' indispensabile per la sintesi di energia (ciclo di Krebs) e per la conversione da omocisteina a metionina. La carenza impedisce la sintesi del DNA. La vitamina B12 e l'acido folico hanno una relazione particolare nel lavoro di divisione cellulare. Per la sua stretta correlazione con l'acido folico, un'associazione delle due vitamine potrebbe portare beneficio in molti casi. La vitamina B12 è conosciuta come "la vitamina energizzante" (nei soggetti carenti, stressati, stanchi o convalescenti). E' conosciuta per i suoi effetti positivi sui disturbi del sistema nervoso e del cervello. La sindrome da affaticamento cronico migliora con la somministrazione di dosi di vitamina B12 da 1000 microgrammi, sotto forma di losanghe, che stimolano il metabolismo. La vitamina B12 aumenta l'appetito e dà maggior vigore; migliora i sintomi delle neuropatie causate dal diabete. L'assunzione di vitamina B12, sotto forma di losanghe o iniezioni, accelera la guarigione da herpes facciale o herpes zoster. Come l'acido folico, la vitamina B12 si è rivelata efficace nel trattamento della sindrome intestinale sprue, accelera il recupero dopo infezioni virali e batteriche e qualche volta il decorso post-operatorio. La vitamina B12 allevia i disturbi neuropsichiatrici e previene la degenerazione mentale. Non è sintetizzata dalla flora batterica in modo quantificabile ma il fegato ne può immagazzinare fino a 2-3 mg, quindi ci vorrebbero un paio di anni prima di manifestare carenza. La richiesta nell'uomo è minima ma essenziale. La dose giornaliera raccomandata di vitamina B12 è di 2 microgrammi per gli adulti e i giovani. Durante la gravidanza bisognerebbe aggiungerne 0,2 mcg e durante l'allattamento 0,6 mcg al giorno. I bambini da uno a tre anni hanno un fabbisogno di 0,7 mcg, dai 4 ai 6 anni di 1,0 mcg, e dai 7 ai 10 anni 1,4 mcg. I neonati sino a sei mesi dovrebbero assumerne 0,3 mcg e da 6 mesi a 1 anno, 0,5 mcg. E' importante assumere quantità equivalenti di folato. E' contenuta negli alimenti di origine animale. I primi sintomi di carenza di B12, come un modesto aumento dei livelli nel sangue di omocisteina e MMA (acido metilmalonico), nella maggior parte delle persone. Un aumento anche modesto di Omocisteina è associato con un aumento del rischio di patologie, in particolare di patologie cardiache negli adulti, di preeclampsia durante la gravidanza, e di difetti del tubo neurale nei bambini. Gli alimenti ricchi di vitamina B12 sono le interiora, specialmente fegato e reni, manzo e maiale.

Vitamina C

L'acido ascorbico, o vitamina C, è ampiamente distribuita nel mondo vegetale. Essa è idrosolubile, cioè si scioglie in acqua, ed è quindi presente nei fluidi corporei. In soluzione è acida e si ossida rapidamente. Una riserva importante di vitamina C nel nostro corpo si trova nelle ghiandole surrenali, ma nei momenti di maggior tensione essa si impoverisce notevolmente. L'uomo non è in grado di sintetizzare la vitamina C e la elimina costantemente attraverso le urine e il sudore, pertanto essa va assunta tale e quale dagli alimenti con un rifornimento continuo, approssimativamente di 200 mg al giorno. Sulla dose giornaliera consigliata ci sono però altre teorie e studi in corso, come quello del premio Nobel Linus Pauling che personalmente ne assume 6 grammi al giorno e consiglia di arrivare fino a 9 grammi. In condizioni di carenza da vitamina C però si somministrano farmaci dal dosaggio di 500/1000 mg. Gli effetti positivi della vitamina C

sono molteplici. In particolare essa: Aumenta le difese immunitarie e la resistenza dell'organismo, aiutandolo a difendersi dagli attacchi virali; aumenta la produzione di anticorpi; svolge funzione di anticolesterolo e antistress; distrugge i radicali liberi ossigenati; inattiva le tossine batteriche. Rafforza ossa e denti; interviene nel trasporto dell'ossigeno e degli elettroni, indispensabile per le attività vitali di tutte le cellule; previene l'accumulo di istamina (responsabile di allergie); modula le prostaglandine (mediatori dei processi infiammatori); previene la degenerazione cellulare (fra cui il processo di invecchiamento); protegge gli occhi e i polmoni. Mantiene in attività il collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa; ha un ruolo rilevante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni perché facilita la formazione del tessuto connettivo della cicatrice. Favorisce l'assorbimento del ferro (in dosi di 200-500 mg) incrementando il tasso di emoglobina, zinco, calcio, magnesio, etc, dunque è coadiuvante contro le anemie. Gli ultimi studi sembrano inoltre accertare che essa: Protegga dagli effetti del fumo e dell'inquinamento. Prevenga l'insorgere di tumori (in particolare quelli derivati dal fumo). Abbia effetti positivi nei malati di AIDS. Combatta il raffreddore. Certamente essa ne riduce i sintomi e ne abbrevia il decorso. La carenza o mancanza di vitamina C, dovuta ad un'alimentazione scorretta, ma anche dall'uso di alcool e sigarette, può essere causa di infarti e ictus o di degenerazione muscolare. Segni di carenza di acido ascorbico sono tra gli altri: rottura dei vasi sanguigni (perdite di sangue alla base dei denti o la tendenza alla formazione di ematomi, sangue dal naso), anemia, indebolimento dello smalto, scarsità di latte, minore resistenza alle ferite, aumento del tempo necessario alla guarigione di fratture e ferite, secchezza e fragilità dei capelli con tendenza alle doppie punte, fragilità dei denti con rischio anche di perdere le otturazioni. La vitamina C è contenuta in tutti gli agrumi (limone, arancia, pompelmo...), in molta frutta come fragole e kiwi, in verdure come cavolo, peperoni, pomodori, lattuga, radicchio. È presente nelle frattaglie (fegato e reni), generalmente poco presente in latte e carne. Durante il lavoro muscolare le scorte di glicogeno, presenti nei muscoli e nel fegato, subiscono una progressiva diminuzione. Infatti dopo un'ora di gara si può verificare una diminuzione del 50% del glicogeno muscolare. Inoltre la potenza erogata determina la velocità del metabolismo del glicogeno, per cui utilizzando la via anaerobica il consumo del glicogeno è 18 volte superiore rispetto alla via aerobica. E' necessario, prima di una gara, aumentare le scorte di glicogeno attraverso il cibo. Pasto pre – gara aumento del contributo calorico proveniente dai glucidi al 75% Per potenziare l'effetto di carico è consigliabile un allenamento, alcuni giorni prima della gara, che depauperi le scorte di glicogeno. Attraverso questa procedura si possono aumentare le scorte di glicogeno del 20%-40% rispetto al normale. E' possibile, visto che il pasto è consumato la sera precedente e quindi le ore di digiuno vanno dalle 6 alle 12 ore, avere un impoverimento delle scorte di glicogeno. Si consiglia di consumare un pasto che includa 70-100g di carboidrati nelle 6 ore precedenti la gara. Si tenga presente che i carboidrati provenienti dal glicogeno muscolare si esauriscono intorno alle 4 ore, ma questa diminuzione è compensata dall'aumento del glucosio assunto dal sangue, derivato dal glicogeno del fegato. La dieta dissociata La dieta dissociata è di recente invenzione. L'ultima soluzione consiste nel compimento dell'atleta di un allenamento, che deve avvenire ad una settimana dalla gara, abbastanza intenso per impoverire, gradatamente, le scorte di glicogeno. La dieta non deve soddisfare questa tendenza, ma deve affamare ulteriormente i muscoli, facendo diminuire l'apporto di zuccheri ai muscoli per un paio di giorni, questo apporto dovrà avvenire a tre giorni dalla gara. Questo tipo di dieta non è generalmente ben tollerato e si preferisce effettuare una dieta che avvenga in un tempo precedente alla gara. Reintegro dei carboidrati dopo gara In seguito ad una gara impegnativa per l'atleta, è necessario che questi inizi abbastanza presto ad assumere carboidrati (50-75g ogni due ore è la dose consigliata). È indicato fare uso di bevande ricche di zuccheri. In caso di recupero ottimale si ha una riformazione delle scorte alla velocità del 5% all'ora; questa velocità varia da individuo ad

individuo e va a rallentare con il progredire dell'età. Il rifornimento in gara La bevanda ideale contiene una dose di glucosio che varia tra il 4-8% e ne bisognerebbe assumere almeno una quantità pari a 600-1200 ml/ora, comunque la quantità di assunzione dipende fondamentalmente dalla sudorazione. In base alle cifre appena enunciate si riuscirebbe ad arrivare ad una assimilazione di 30-60g di carboidrati in un'ora. È sconsigliata l'assunzione del fruttosio, dato che prima dovrebbe essere convertito in glucosio affinché possa essere assorbito dall'organismo, quindi la sua assunzione comporterebbe una quintuplicazione del tempo di assimilazione e di arrivo ai muscoli. INTRODUZIONE Il "motore biologico" ha caratteristiche ben determinate sul piano fisiologico; esso infatti può funzionare alternando il "combustibile" (substrato) ovvero i grassi, gli zuccheri, le proteine e l'alcool. Tuttavia se eliminiamo l'alcool scopriamo che la scelta del combustibile da parte delle nostre cellule muscolari va in base: al tipo di lavoro disponibilità del substrato Nello sport dunque una corretta alimentazione deve tenere conto delle scelte metaboliche che il nostro organismo compie autonomamente. Studi hanno dichiarato con precisione in quali misure i substrati intervengano per fornire il contributo calorico nelle varie attività sportive, e quali siano i consumi energetici ad esse relative. Allo stesso modo possiamo prendere in considerazione un altro aspetto, cioè l'equilibrio idrico e salino. Da sempre molti sportivi si chiedono cosa e quanto bere durante una attività fisica? Ci sono casi tuttavia difficili da trattare e che vanno al di fuori dell'esperienza, ma può essere che parallelamente alla riduzione dell'attività fisica di tutti i giorni si sia persa anche quella esperienza che forniva un'alimentazione conforme al carico di lavoro. Le risorse metaboliche del motore umano sono incredibili e forse la sua principale e spiccata caratteristica è di sapersi adattare alle più disparate condizioni. E possibile comunque poter affermare che una corretta alimentazione favorisce ogni tipo di attività fisica. Viene presa sempre più a esempio la cosiddetta piramide alimentare il passaggio dalla base al vertice della stessa simboleggia una diminuzione dell'alimento. La base della suddetta piramide è costituita da pane, riso, cereali, pasta al livelli superiori si trovano una porzione divisa in parte uguale fra frutta e verdura Al disopra ci sono sempre in parti uguali carni e latticini ed infine al vertice grassi e dolci Il maggior contributo calorico nella piramide alimentare è apportato da: -50% carboidrati (cereali e frutta) -Fibre vegetali -30% (latticini e carne) -20% grassi. Nonostante lo scarso apporto alimentare i grassi hanno un elevato contributo calorico: 9 Kcal/g contro le 4 kcal/g di zuccheri e proteine. Durante il lavoro muscolare si verifica un notevole consumo energetico e quindi la dieta non può essere uguale per ognuno ma deve variare a seconda dello sport praticato, delle caratteristiche proprie dell'individuo e del livello di preparazione atletica. Gli amminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina e valina) sono utili, prima di un impegno fisico, ad evitare l'appannamento mentale in quanto contrastano il passaggio di triptofano nel cervello, causa dell'aumento di serotonina, e l'acidosi metabolica. Bcaa e triptofano utilizzano lo stesso ingresso per raggiungere il cervello. Nell'esercizio fisico il Muscolo prende dal sangue il suo fabbisogno di bcaa e il calo che avviene nel sangue di di questo elemento permette più facilmente al triptofano di entrare nel cervello. Qui il triptofano viene metabolizzato in serotonina, il neurotrasmettitore delegato al senso di affaticamento, quindi quando aumenta la serotonina in circolazione aumenta immediatamente anche il senso di appannamento e di affaticamento del sistema centrale. Per la loro capacità inoltre di impedire il calo dei livelli di glutamina plasmatici che si verifica durante uno sforzo fisico intenso, il ricorso ad una loro somministrazione regolare risulta indicata nei periodi di allenamento intenso, quando un'atleta cercando di aumentare le proprie capacità prestative aumenta i carichi di lavoro e i rischi di una sindrome da sovrallenamento. La loro assunzione deve avvenire 60 minuti circa prima dello sforzo facendo attenzione nella scelta degli integratori a base di BCAA: tutti gli studi scientifici che hanno dimostrato la validità del loro impiego sono stati fatti somministrando preparati contenenti leucina, isoleucina e valina nel rapporto ottimale 2:1:1, consigliato dagli organismi scientifici internazionali. Non a caso FAO/WHO/ONU hanno stimato il

fabbisogno quotidiano proprio in questo rapporto. Leucina: 40 mg/kg/die Isoleucina: 23 mg/kg/die Valina: 20 mg/kg/die Quindi attenzione: leggere bene le etichette degli integratori che decidiamo di usare, per usufruire dei benefici che hanno dimostrato di produrre, riassumendo: non è sufficiente che contengano i tre aminoacidi sopra descritti, ma è necessario che i loro quantitativi siano nel rapporto ottimale 2:1:1. Il fabbisogno giornaliero raccomandato ammonta in totale a circa 83 mg/kg/die (in un uomo di 70 kg arriva quindi a 6 grammi/die circa. Come abbiamo visto dunque il fabbisogno di un'atleta è superiore fino a raddoppiare. La dose giusta consigliata per un'atleta in funzione della corporatura e del carico di lavoro, può variare tra i 6 e i 10 grammi al giorno. La loro somministrazione si è dimostrata efficace se frazionata durante l'arco della giornata, prima e dopo l'attività fisica (preferibilmente lontano dai pasti); non dimentichiamo infatti che i BCAA sono aminoacidi essenziali e rientrano anch'essi nelle necessità del turn-over proteico generale. I radicali liberi (reactive oxygen species) sono molecole molto instabili che tendono molto facilmente a reagire con altre molecole generando così delle reazioni a catena, che permettono il passaggio dei radicali liberi da una molecola ad un'altra. Le molecole organiche che sono coinvolte in queste reazioni vengono modificate. Esistono vari tipi di ROS (reactive oxygen species): _ anione superossido che è un radicale instabile che agisce come ossidante _ perossido di idrogeno che non è un radicale libero ma può rompersi e formare radicale idrossilico in presenza di ioni metallici _ radicale idrossilico che è un radicale libero altamente reattivo e reagisce con le molecole circostanti ossidandole e danneggiandole Sia il ROS che i radicali liberi, vengono normalmente prodotti dal nostro organismo. In alcune situazioni, specialmente due, essi sono prodotti in maniera maggiore: l'"inquinamento" del corpo (inquinamento cittadino, fumo di sigaretta, ecc...) e l'allenamento che uno sportivo effettua durante la propria vita (il suo corpo viene sottoposto a sforzi notevoli e costanti). Quest'aumento di produzione può creare le premesse per un probabile danno ai tessuti dell'organismo; esso non produce vere patologie ma può causare quello che si chiama un "invecchiamento precoce", equivalente a quello che può avere una struttura che viene usata più del normale. Per uno sportivo, al contrario di un fumatore, ad esempio, è impossibile eliminare il "fattore rischio": se il fumatore può, infatti, smettere di fumare, lo sportivo (per ritenersi tale) non può smettere di allenarsi. Gli Antiossidanti Esistono tre tipi di agenti antiossidanti: Certe sostanze, i cosiddetti "chain breakers" sono in grado di cessare l'evoluzione della reazione a catena radicalica composta da: acido ascorbico o vitamina C, carotenoidi (come la vitamina A) e alfa-tocoferolo o meglio conosciuto come vitamina E. Altre sostanze, detti "scavengers" sono in grado di disattivare in modo diretto i RSO, ad esempio disattiva l'ubiquinone (o coenzima Q), che tuttavia rigenera la vitamina E ossidata riattivandola come "chain breaker". Inoltre esistono altri agenti antiossidanti i cosiddetti "flavonoidi" polifenoli che si trovano presenti nei vegetali. Troviamo una grande quantità di questi antiossidanti nelle foglie della pianta del the e nelle foglie del "Ginkgo Biloba". Per un atleta è molto importante quindi ai fini di un quotidiano apporto adeguato delle vitamine E,C,A una dieta equilibrata e una scelta varia di alimenti che contengono le vitamine sopra citate. Antiossidanti, radicali liberi uniti ad una sana attività fisica L'esercizio fisico e lo sport (pensiamo all'attività agonistica) portano ovviamente oltre agli ovvi effetti benefici anche effetti collaterali. Questi devono essere valutati profondamente e presi in debita considerazione, per una possibile prevenzione. L'esercizio fisico di qualsiasi genere (ma ovviamente ciò accade maggiormente quando si svolgono attività agonistiche) comporta la produzione di radicali liberi, poichè aumenta il metabolismo aerobico. Grazie però ad enzimi specifici, scoperti da poco dalla comunità scientifica, i danni collaterali, legati a questa produzione di radicali, possono essere limitati in larga misura. "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, nè in eccesso nè in difetto, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate, 460-377 a.C) Nel coniugare alimentazione ed esercizio fisico si ottengono ovviamente risultati positivi, ciò è noto da tempi

immemorabili, come si vede dal testo riportato qua sopra. La cosiddetta sindrome del sedentario può essere sconfitta facilmente se si esercita una qualsiasi attività fisica in maniera costante ed uniforme.. Ciò influisce infatti positivamente su una serie di parametri fisiologici, atti a prevenire la "sindrome" di cui sopra. Tuttavia, l'esercizio fisico intenso (in particolare l'attività agonistica) porta, come già detto a certi effetti collaterali che vanno ben considerati. Ma consideriamo più precisamente i radicali liberi che vengono così prodotti. Sono essi veramente solo dannosi?

ATTIVITA' FISICA E CONSEGUENZE SULLA PRODUZIONE DI RADICALI LIBERI

Alcuni dati recenti nella letteratura scientifica mostrano che durante una qualsiasi attività fisica i radicali liberi aumentano, anche se le difese del nostro corpo rimangono adeguate o addirittura migliorano. Questo miglioramento è dovuto all'intervento degli enzimi che sono "sovra-regolati" grazie all'esercizio fisico. Infatti in virtù dell'attività fisica si hanno riscontri positivi sulle malattie vascolari e tumori, la cui nascita è connessa allo stress ossidativo. Il rischio può dipendere quindi dall'intensità dell'esercizio fisico e dallo stato di forma delle persone in questione. In conseguenza di ciò vengono allora da porsi due domande: Le persone che praticano sport subiscono danni dai radicali liberi? Uno sportivo deve modificare il suo regime alimentare assumendo una maggiore quantità di agenti antiossidanti? Per quanto riguarda la prima domanda, se una persona ha una dieta corretta, è sufficiente perché le difese prodotte dall'organismo rispondono in modo appropriato all'aumento dello stress ossidativo. Per la seconda domanda non c'è un'unica risposta e quindi bisogna fare alcune considerazioni: - la vitamina E, riguardo all'esercizio fisico, è la più importante sostanza antiossidante, infatti sono stati eseguiti numerosi studi che hanno mostrato buoni effetti della supplementazione con vitamina E in animali da esperimento sottoposti a dieta priva di questa vitamina sono stati rilevati effetti benevoli dovuti all'uso di integratori contenenti vitamina E, che presi per ogni giorno per tre settimane a dosi di 200 mg/pro die, hanno evidenziato effetti positivi sui livelli di pentano (marker primario dello stress ossidativo). Individui che assumono quotidianamente un mix di sostanze antiossidanti (ad es. carotene, vitamina E, ecc.) presentano livelli di perossidazione lipidica più bassa durante lo stato di riposo. Un altro esempio di sostanza antiossidante è rappresentata dal selenio, la cui azione è legata alla sua incorporazione nella struttura della glutazione per ossidasi. Inoltre sembra che il selenio possieda anche funzioni antitumorali. Il potenziale meccanismo attraverso cui il selenio manifesterebbe la sua principale azione, risiederebbe nella capacità di alterare il metabolismo cancerogeno, prevenendo gli effetti del tumore. Infatti il Coenzima Q10 esplicherebbe la sua azione antiossidante sia a livello di apparato respiratorio, sia come riciclatore della vitamina E. Anche alla vitamina C sono state attribuite funzioni antiossidanti. Nel corso di un'integrazione della medesima è stato infatti appurato che si verifica una diminuzione dell'ossidazione della guanina -una base del DNA- in oxoguanina che di conseguenza dimostrerebbe l'azione antiossidante della stessa. Di contro però, un secondo elemento ossidativo, la oxoadenina, sarebbe aumentata, mostrando quindi un danno ossidativo. Va detto, inoltre che l'effetto ossidativo della vitamina C, è strettamente legato all'assunzione in dosi maggiori di 60mg al giorno. Quindi, l'utilizzo di integratori finalizzati a combattere lo stress ossidativo, indotto dall'esercizio fisico, richiede molta attenzione, prudenza e cosa molto importante, va seguito in ambito clinico. Il consumo di una dieta adeguatamente equilibrata che comprenda frutta, cereali e verdure rappresenta già di suo una strategia alimentare importante per prevenire il danno da agenti ossidanti. Resta tra l'altro, ancora da chiarire se l'azione antiossidante di tali sostanze sia legata a particolari interazioni con composti normalmente e naturalmente presenti nei cibi. Per avere una dieta ottimale bisogna avere i componenti necessari e coprire il fabbisogno energetico. Questo include: La necessità di ricostruire i tessuti. Provvedere alla resintesi delle macromolecole. Permettere l'accrescimento. Il

differente risparmio energetico nelle attività sportive Infatti possiamo vedere che per ogni disciplina ci sono differenti dispendi di energia. Per esempio per scalare il monte Bianco per due giorni servono circa 9.000 kcal. Invece per eseguire una tappa alpina del giro di Francia servono 6.000 Kcal , ed una gara di triatlon c.a 5.000 Kcal. Per questo quando abbiamo un così elevato consumo di energie il nostro organismo non è in grado di pareggiare questo dispendio con l'alimentazione . Quindi l'atleta perde peso a scapito soprattutto del grasso e non ha una migliore sorte la struttura proteica – muscolare . Sport di resistenza I grassi , negli sport di resistenza rappresentano un elemento fondamentale , infatti il nostro organismo ne necessita per poter svolgere tali attività fisiche .Il nostro organismo abbonda di grassi mentre è carente di zuccheri . Possiamo trovare gli zuccheri nei muscoli e nel fegato come un polimero chiamato glicogeno e un glucosio libero nel sangue .Infatti utilizziamo gli zuccheri anche per degli sforzi a lunga resistenza a fronte di una preferenziale utilizzazione dei grassi . In più i muscoli si servono anche del substrato proveniente dal sangue nonostante dispongano di una piccola quantità di substrato Per sostenere un esercizio fisico di circa 3 ore, ad esempio, la maggior parte della quantità di ossigeno consumata serve per ricostituire le riserve di grassi e di glucosio presenti nel plasma e solo una piccola parte(circa il 15%) viene destinata al substrato muscolare. In questi casi, la cosa più frequente è la carenza di zuccheri che causa un abbassamento della quantità di glucosio nel sangue(ipoglicemia). Quando il nostro organismo si trova in questa condizione sviluppa nel fegato un particolare metabolismo che consente la produzione del glucosio a partire dall'aminoacido ramificato alanina. In tal casi è necessario ed importante reintegrare le scorte di zuccheri nel nostro metabolismo. Essere sottoposti ad uno stato ipoglicemico comporta: affaticamento, nausea, cefalea ed un momentaneo annullamento delle capacità intellettive. Per prevenire questa situazione bisogna introdurre poco a poco delle quantità di zucchero per compensare quelle perdute. Oltre all'impovertimento di zuccheri sopraccitato, spesso si presenta anche il problema della disidratazione. Come nel processo di mancanza di zuccheri,anche in questo caso, è utile assumere ogni 20 minuti circa 100 millilitri di una sostanza che contenga al suo interno piccole percentuali di glucosio e sali, questi ultimi importanti per reintegrare quelli persi per mezzo del sudore. Per evitare l' ipertrofia muscolare, è necessario supportare l' organismo con delle proteine, che riproducono una nuova matrice proteica. Le proteine si possono trovare nella carne, formaggio, latte, cereali (grano duro) e alcuni tipi di legumi (fagioli, piselli, lenticchie ecc.). La quantità media giornaliera è di 1g per kg di peso. Coloro che fanno palestra e sollevano pesi arrivano anche a 3g al giorno, che però non risultano necessarie. Coloro che si sottopongono a prove di resistenza giornaliera, ne hanno bisogno di una quantità leggermente superiore. L' acqua rappresenta il 40-60% della massa corporea, distribuita maggiormente nei muscoli, circa il 65-75%. Il 62% Dell' acqua risiede nelle cellule, il rimanente nel compartimento extracellulare; di cui il 20% è plasma. In una persona di 70kg sono presenti 42 l di acqua: 26 nel compartimento intracellulare, 16 in quello extracellulare e 3 nel plasma. In condizioni normali un individuo assume 2,5 l di acqua, tra bevande e cibi; ma se sottoposto a un intenso lavoro o a sudorazione fino a 6 volte di più. Attraverso i processi ossidativi nelle cellule, il corpo utilizza circa il 20-25%, del fabbisogno giornaliero di acqua. Mediante le urine viene persa altra acqua, che però, viene ridotta notevolmente in caso di sudorazione. La Perspiratio Insensibilis, è la quantità di acqua persa mediante un' evaporazione continua attraverso la pelle, e corrisponde a 300 ml. Una stessa quantità evapora attraverso la respirazione; mentre 100-200 ml vengono eliminati con le feci. Il sudore derivato da attività fisica, è la fonte principale di perdita d' acqua; che avviene mediante delle ghiandole sudoripare (ne sono presenti 3 milioni, sparse per il corpo) a cominciare dal plasma. L'evaporazione che bagna la cute, comporta una dispersione di calore: in seguita a questo fenomeno, la temperatura della pelle può risultare inferiore a quella ambientale. Tutto ciò accade se nell' aria non è presente umidità, che ne limita il fenomeno, e può causare ipertermia. La sola

riduzione del 4-5% di acqua, dovuta alla sudorazione, influisce sulla forma atletica, perciò è necessario porre immediatamente rimedio alla disidratazione; che comporta ipertermia e crampi. Per rimediare alla sudorazione; quindi rimpiazzare i liquidi perduti, attraverso la reidratazione, bisogna assumere sostanze simili a quelle perse durante la traspirazione; ovvero sostanze contenenti glucosio e alcuni oligoelementi. E' consigliato bere anche 300 ml prima dell' inizio della prova; esortazione non sempre ben accetta, poiché può causare diuresi.

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

• IL LAVORO MUSCOLARE

Nel corpo umano le cellule muscolari svolgono la funzione di contrazione. Esse hanno la caratteristica di potersi accorciare, comportando così la formazione di una forza alle estremità della cellula stessa.

GENERAZIONE DI FORZA

Nel momento in cui le cellule muscolari si contraggono contemporaneamente, generano forza sui punti di intersezione ossea dei tendini, comportando quindi il movimento di un segmento corporeo. La contrazione di una cellula muscolare è preceduta da una complessa serie di eventi, riassumibili in tre punti fondamentali:

Il nervo motore invia al muscolo l'impulso di contrazione; se il movimento è

volontario, l'impulso viene inviato da una parte ben precisa del cervello.

L'impulso inviato dal cervello innesca nel muscolo una serie di reazioni chimiche

che producono energia chimica.

L'energia chimica si trasforma in energia meccanica innescando l'accorciamento

della cellula.

Mentre la prima fase riguarda soprattutto l'apparato nervoso, le altre due fasi si collocano nell'ambito della fisiologia muscolare poiché descrivono il funzionamento del motore biologico.

Il funzionamento del motore biologico può essere paragonato a quello del motore a scoppio. Qui il combustibile si incendia solo grazie all'intervento dell'ossigeno e l'energia prodotta fa muovere i pistoni. Questa reazione di combustione genera energia in modo repentino producendo, con lo scoppio, una grande quantità di calore che deve essere dissipata con un sistema di raffreddamento adeguato.

Anche nel motore biologico avviene un'ossidazione di combustibile ma, al contrario del motore a scoppio, avviene attraverso una lunga serie di reazioni chimiche. In questo modo l'energia viene liberata gradualmente, producendo quindi una minore quantità di calore che altrimenti avrebbe causato la degenerazione dei tessuti. Il calore prodotto viene poi disperso attraverso appositi meccanismi che mantengono quindi la giusta temperatura corporea.

Le varie tappe del processo ossidativo si compiono all'interno dei mitocondri, piccoli organelli situati nelle cellule muscolari.

La molecola che subisce il processo di ossidazione è sempre la stessa, ma può essere ricavata autonomamente da una delle tre diverse sostanze che compongono il substrato (grassi, proteine e zuccheri) a seconda del tipo di attività fisica da effettuare e della disponibilità di substrato stesso.

I grassi vengono utilizzati negli esercizi di resistenza, mentre gli zuccheri vengono usati nel lavoro di potenza. La scelta ricade sulle proteine molto più raramente e in particolare in assenza di sufficienti zuccheri (ipoglicemia) o durante il normale ricambio proteico. Nel primo caso la cellula è costretta a distruggere proteine muscolari per formare zuccheri. Nel secondo caso, dobbiamo ricordare che le proteine che, una volta sottoposte a carichi, manifestano "affaticamento meccanico" e sono conseguentemente degradate, vengono normalmente distrutte e sostituite con altre appositamente sintetizzate. Il ricambio proteico giornaliero è in media di 1g/Kg, quindi il fabbisogno proteico quotidiano per un individuo di 70 Kg di peso è di 70 g.

L'energia che si libera con le reazioni concatenate che avvengono nei mitocondri serve per la produzione di un composto altamente energetico che contiene 3 gruppi

fosforici chiamato ATP il quale tende a cedere un gruppo fosforico liberando energia.

Questa reazione comporta una modifica della disposizione delle molecole fibrillari (actina e miosina) causando l'accorciamento della cellula muscolare, seguito poi dal rilasciamento.

Come viene ottenuta dalle cellule dell' organismo l'energia che permette ad un muscolo di contrarsi?

Nelle fibre muscolari striate le unità funzionali sono i sarcomeri, che si possono immaginare come cilindri formati da strutture filamentose, dette miofibrille. Ogni miofibrilla, di natura proteica, è formata da miofilamenti sottili, composti da actina, e da miofilamenti spessi, composti da miosina; i miofilamenti sono disposti regolarmente in file parallele e alternate, tra loro collegate da strutture dette ponti. La contrazione muscolare è dovuta allo scorrimento delle file alternate di filamenti le une rispetto alle altre. Nella contrazione gioca un ruolo importante la disponibilità di ioni calcio.

L'energia necessaria per la contrazione viene generata mediante il processo di respirazione cellulare (detta anche glicolisi; importante via metabolica cellulare, responsabile della conversione del glucosio in molecole più semplici e energia sotto forma di adenosina trifosfato o ATP) all'interno dei mitocondri, presenti in gran numero all'interno delle fibre muscolari. Tale processo richiede ossigeno, e si dice che i muscoli hanno metabolismo aerobio. In condizioni di particolare sforzo, però, la richiesta di energia dei muscoli è superiore a quella che può essere generata dal metabolismo aerobio: l'ossigeno a disposizione, cioè, non è sufficiente ad alimentare i processi di respirazione aerobia. In tal caso, i muscoli si trovano in "debito d'ossigeno" e attuano un metabolismo anaerobio, in cui, in seguito a processi di glicolisi, essi ottengono, a partire dal glicogeno accumulato nel fegato, ancora molecole energetiche di adenosina trifosfato (ATP) e, come sottoprodotto, acido

lattico (tale metabolismo pertanto è detto lattacido; l'acido, accumulandosi nelle fibre muscolari, è responsabile della sensazione di dolore che consegue tipicamente a un intenso sforzo muscolare). Ma vediamo questi due fondamentali elementi in dettaglio:

L'ATP è una molecola presente in tutti gli organismi viventi, per i quali rappresenta la principale fonte di energia immediatamente disponibile.

L'ATP viene costruita a partire dai composti e dall'energia ottenuti dalla degradazione metabolica delle sostanze nutritive, in speciali compartimenti cellulari, chiamati mitocondri. Dal momento che la funzione energetica dell'ATP è intimamente connessa alla funzione catalitica degli enzimi, l'ATP viene considerata un coenzima.

Dal punto di vista chimico l'ATP è classificata tra i nucleotidi, che, peraltro, sono anche i mattoni da costruzione degli acidi nucleici e, quindi, del materiale genetico cellulare; è costituita da adenina, una base azotata; da ribosio, uno zucchero a cinque atomi di carbonio; e da tre gruppi fosfato. Questi ultimi sono uniti tra loro da legami relativamente deboli, che quando vengono scissi, per mezzo di una reazione di idrolisi, liberano una grande quantità di energia, pari a circa 34 kJ per mole. L'idrolisi dell'ATP avviene a opera dell'enzima ATPasi e, oltre all'energia, produce una molecola di adenosina difosfato (ADP) e fosfato inorganico.

Quasi tutte le reazioni cellulari e i processi dell'organismo che richiedono energia vengono alimentati dalla conversione di ATP in ADP; tra di esse vi sono, ad esempio, la trasmissione degli impulsi nervosi, il movimento muscolare, la sintesi delle proteine e la divisione cellulare. Una volta scissa, l'ATP viene sintetizzata nuovamente mediante la fosforilazione dell'ADP, cioè l'aggiunta a questa molecola di un gruppo fosfato. Nei vertebrati il gruppo fosfato necessario a questa reazione viene conservato in un composto, chiamato creatinfosfato, che si trova soprattutto nel tessuto muscolare.

Con il nome di acido lattico si indica, invece, comunemente, l'acido 2-idrossipropanoico, un composto incolore di formula $\text{CH}_3\text{-CH}(\text{OH})\text{-COOH}$.

Esiste in due forme otticamente attive, spesso indicate come acido D-lattico e acido L-lattico.

Piccole quantità di acido L-lattico sono presenti nel sangue, nei muscoli e in altri fluidi corporei: esso infatti si produce dalla demolizione del glucosio, nei muscoli, durante la contrazione, e viene poi trasferito nel sangue. Il suo accumulo in grosse quantità, come già accennato precedentemente, provoca stanchezza muscolare e crampi.

FATICA

La fatica consiste nell'impossibilità di contrarre il muscolo e può essere causata da diversi fattori come la carenza di ATP o di substrato, l'acidosi da elevata concentrazione di acido lattico, l'alterazione della concentrazione di ioni intracellulari (sodio, potassio, calcio) e la disidratazione.

La condizione di fatica può perdurare nel tempo ma viene eliminata con un riposo prolungato.

RENDIMENTO

Si propone il concetto di rendimento, cioè il rapporto tra esercizio svolto e spesa di energia per compiere il lavoro, quando si parla di un motore. Anche se il rendimento della cellula muscolare risulta molto elevato, addirittura superiore di quello di un motore a scoppio, il muscolo sottoposto ad uno sforzo, come una corsa o una marcia, è sorprendentemente più elevato. Questo si realizza grazie ad un lavoro combinato tra tendine e muscolo, quando questo si allunga durante la contrazione. Spesso viene pensato ad un accorciamento del muscolo mentre è contratto, ma questo accade meno frequentemente. Ad esempio questo si può sentire mettendo una mano sulla coscia di appoggio quando scendete un gradino; essendo in flessione, il quadricipite si contrae e si allunga. Allo stesso modo, notiamo che, durante un passo di corsa, la fissazione della gamba d'appoggio si realizza con una certa flessione del ginocchio e contrazione del quadricipite. Poi, con l'estensione della gamba e la contrazione del quadricipite, si avrà la spinta data dalla gamba d'appoggio. Pertanto il quadricipite rimane sempre contratto, sia in fase di appoggio (contrazione-allungamento) sia in fase di estensione (contrazione-accorciamento): dal punto di vista meccanico, nella prima fase si immagazzina energia che si libera nella seconda fase. Questo meccanismo consente un notevole risparmio energetico in quanto la forza per l'estensione della gamba deriva da un recupero di energia elastica e non da attività metabolica. Come conseguenza si avrà la risultante energetica minima della corsa o della marcia: circa 1 kcal per kg di massa per km percorso. Per un individuo di 80 kg ci vogliono 80 kcal per fare 1 km e 800 kcal per farne 10. La maggior parte delle persone non riesce a fare 10 km perché non hanno a disposizione la quantità sufficiente di kcal nell'organismo. Infatti il nostro organismo dispone di 500g. di zucchero che forniscono 2000kcal, e circa 10 kg di grassi che forniscono a 9000kcal. Quindi ci sarebbe una disponibilità di 11000kcal adatte per fare 160 km circa. Uno scarso funzionamento del sistema "trasporto-utilizzo" dell'ossigeno causa l'incapacità di coprire distanze inferiori ai 10 km.

Le cellule muscolari sono capaci di associarsi tra di loro: questo comporta la formazione di una forza alle estremità della cellula stessa. Se tutte le cellule di un muscolo si contraggono insieme, esse generano una forza sui punti inserzione ossea dei tendini e questo causa il movimento di un segmento corporeo.

FISIOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento migliora le prestazioni migliorando tutti i meccanismi connessi ad un determinato esercizio.

LA FATICA ACUTA NELLE ATTIVITA' SPORTIVE

ANATOMIA FUNZIONALE DEL MUSCOLO

Il termine muscolo deriva dalla parola latina “musculus” che significa topo. Infatti il muscolo, contraendosi, prende la forma di un topo che fugge.

Il tessuto muscolare presente negli organismi animali è classificabile in tre categorie: liscio, cardiaco e scheletrico, sia tenendo conto delle caratteristiche istologiche che funzionali del tessuto.

Circa il 45% del peso totale dell'uomo (25% nella donna) è dovuto alla presenza del muscolo scheletrico, necessario a tre funzioni fondamentali:

- 1. Movimento: volontario o automatico di parti del corpo e/o dell'intero organismo.**
- 2. Postura: mantenimento della posizione del corpo nello spazio**
- 3. Produzione di calore: necessario per il mantenimento costante della temperatura del corpo**

Altre funzioni meno note anche se non meno importanti alle quali il muscolo scheletrico partecipa in modo elevato sono: il controllo volontario dello stato di apertura e chiusura dei tratti digestivi e urinari (sfinteri), la formazione del pavimento e delle pareti addominali e delle cavità pelviche per resistere al peso dei visceri. Nel muscolo scheletrico si possono riconoscere alcune caratteristiche tipiche che ne definiscono il suo ambito funzionale.

eccitabilità: la capacità di rispondere con una piccola variazione nella dispersione delle cariche elettriche, a cambiamenti di energia applicata direttamente al muscolo (stimolazione della membrana) o non direttamente (tramite l'attivazione dei neuroni motori)

contrattilità: la capacità di accorciarsi e di esercitare tensione sull'estremità del tendine

estensibilità: la capacità di contrarsi ben oltre la sua lunghezza tipica di riposo

elasticità: la capacità di recuperare la sua lunghezza iniziale dopo una contrazione

L'insieme di tutti i muscoli scheletrici viene indicato solitamente con la definizione di sistema muscolare intendendo con questo l'insieme di tutti i muscoli che possono essere controllati in modo volontario; è costituito da circa 600 elementi, ognuno dei quali è attaccato al sistema scheletrico con due estremità detti tendini. Nel

corso degli anni sono stati molti i metodi scelti per denominare i muscoli: in base al numero dei capi di origine (bicipite, tricipite), della direzione delle fibre costituenti (traverso, obliquo), alla loro forma (trapezio, quadrato) ecc...

Ogni muscolo è inumidito da diversi rami arteriosi che penetrano al di sotto del connettivo di rivestimento in cui si divide più volte costituendo una più o meno ricca rete di capillari che hanno il compito di trasportare al muscolo gli anaboliti necessari alla sua funzione (ossigeno, glucosio, ecc...) e deviare i prodotti di rifiuto della sua attività (CO₂, Acido lattico, ecc...). Nel muscolo c'è anche un polo nervoso che contiene le fibre motorie che, costituite nelle corna anteriori del midollo raggiungono con le loro divisioni ioni fibra, e quelle sensitive che partono dai recettori muscolari e fusali arrivano alle corna posteriori. In realtà i rapporti tra sistema motorio e sistema muscolare sono definiti in modo particolare dall'esistenza delle unità motrici: una struttura funzionale formata da un singolo motoneurone, dalle diramazioni del suo prolungamento assonale e dalle fibre muscolari su cui ogni prolungamento prende contatto. In pratica ogni cellula muscolare (fibra) riceve un solo ramo nervoso ma più fibre lavorano sinergicamente quando sono controllate dallo stesso motoneurone. Nell'uomo una singola unità motrice controlla le contrazioni di un grosso numero di fibre che va da 6-30 (nei muscoli estrinseci dell'occhio) a più di 1000 (nei muscoli delle gambe).

ANATOMIA MICROSCOPICA

L'uso delle tecniche di anatomia microscopica evidenzia come il muscolo scheletrico sia composto da cellule specializzate contenenti molti nuclei in periferia, chiamate fibre muscolari. Le fibre, la cui membrana prende il nome di sarcolemma, hanno generalmente una forma a cilindro con una lunghezza variabile, nell'uomo, tra 0.1cm del muscolo stapedio dell'orecchio ai circa 30cm del sartorio: muscolo della coscia.

Le fibre, in realtà, non sono una struttura uguale ma il loro citoplasma contiene pacchetti ben ordinati di piccoli fascetti di materiale proteico racchiusi da una struttura membranosa: i fascetti hanno il nome di miofibrille e la struttura che le avvolge forma il reticolo sarcoplasmatico. L'analisi ultrastrutturale al microscopio elettronico mostra che ogni miofibrilla è costituita da due ordini di filamenti formati da proteine contrattili; i filamenti spessi costituiti da una grossa proteina filamentosa detta miosina e i filamenti sottili formati da almeno tre proteine minori: actina tropomiosina e troponina.

Con l'aiuto della microscopia elettronica è stato possibile determinare la struttura del RS e quindi capire più precisamente come è formato, esso è costituito da formazioni allargate dette cisterne terminali e da una rete anastomizzata di tubuli longitudinali. Anche il sarcolemma non è omogeneo perché per alcuni tratti si incava trasversalmente al diametro longitudinale della fibra (tubulo traverso). Viene dato il nome di triade, quella struttura veramente importante per la contrazione fatta dall'unione di due cisterne terminali con il tubulo traverso presente nel mezzo. Compiendo una sezione longitudinale di una miofibrilla si può conoscere la disposizione delle proteine contrattili nei due ordini di filamenti di cui abbiamo parlato; è quindi possibile individuare la presenza di strutture che si ripetono in modo omogeneo lungo tutto lo svolgimento della miofibrilla e trasversalmente tra le miofibrille vicine. In questo modo si riconosce quella che viene descritta come l'unità morfo-funzionale del muscolo scheletrico e cioè il sarcomero che viene identificato come la regione miofibrillare collocata fra due bande che si rivelano più scure ME e che sono chiamate strie Z e dalle quali prendono vita i Filamenti sottili che si prolungano nella banda adiacente chiamata banda I. Nella banda centrale della banda A c'è una striscia più chiara (banda H) perché il filamento sottile scompare ed infine al centro troviamo un'altra banda scura (banda M) legata alla presenza di ponti intermiosinici. Per cui ogni sarcomero inizia e termina con una stria Z dalla quale parte la banda chiara I seguita da quella scura A. Proprio questa alternanza di bande chiare e scure che sono facilmente visibili anche ai bassi ingrandimenti del microscopio ottico, ha favorito il nome di questo particolare

tipo di muscolo come “striato”. Come abbiamo già visto i muscoli hanno un diametro diverso e questo è determinato dal numero di fibre che lo formano. Quando il muscolo, per effetto di un esercizio fisico modifica il suo diametro, non è aumentato il numero delle fibre, ma quello delle sue miofibrille che hanno minor diametro.

SINAPSI NEUROMUSCOLARE

Per capire bene i meccanismi molecolari che favoriscono la contrazione muscolare, bisogna spiegare il processo di attivazione nervosa del muscolo provocata dalla sinapsi (giunzione) neuromuscolare. Questa particolare struttura è costituita da due parti vicine (ma non continue) appartenenti la prima, al terminale nervoso (bottono terminale) l'altra al sarcolemma (placca motrice). Le vescicole contenenti acetilcolina, presenti in grande quantità nella parte nervosa, sono nei neurotrasmettitori che senza perdita di frequenza e ampiezza sono capaci di trasmettere l'impulso che viaggia attraverso il nervo (potenziale d'azione) al muscolo sottostante. Quando il bottono terminale è raggiunto dal potenziale d'azione percorrendo l'assone causa l'apertura di canali di voltaggio dipendenti (si aprono quando la membrana si depolarizza quindi il Ca^{2+} esterno può passare all'interno della parte presinaptica. Questo può accadere per due motivi fondamentali sia perché il Ca^{2+} è maggiormente concentrato negli spazi extracellulari che non all'interno, sia perché la superficie interna della membrana assonica ha una carica negativa rispetto all'esterno. Quindi una forza elettromotrice causa l'influsso Ca^{2+} e di conseguenza ad un suo accumulo nel bottono terminale. Tutto questo attraverso un complicato meccanismo chiamato “kiss and run”, le membrane delle vescicole si mischiano con quella presinaptica, l'ACH passa all'esterno percorre la distanza che la divide dalla placca motrice sul sarcolemma e si fonde ai CA 30 milioni di recettori che si trovano nella struttura muscolare. Questa fusione di ACH con il suo recettore cambia la permeabilità della membrana sia al Na che al K perché favorisce l'apertura di canali specifici

per ambedue gli ioni. Per conseguenza dell'attivazione l'ingresso di Na^+ , supera la fuori uscita di K^+ ed è per questo motivo che si ha un flusso di cariche positive verso l'interno. Questo sposta il potenziale verso valori meno negativi, poiché in condizioni di riposo il potenziale ai lati della fibra muscolare è vicino ai -90 mV, determinando così un depolarizzazione e la formazione di un potenziale localizzato, chiamato “potenziale di placca”.

Le condizioni per la formazione di potenziale d'azione sono create ai lati della placca dove la membrana modifica il suo stato biofisico, qui decorrono lungo il sarcolemma e i tubuli trasversi sono in grado di depolarizzare tutta la fibra: così l'eccitazione generata grazie ai neuroni del controllo motorio è trasferita al muscolo. Nello stesso tempo l'ACH, per azione di un enzima specifico, viene scissa in colina ed acetato facendo in modo tale che il recettore è di nuovo libero per accogliere altre molecole di neuro trasmettitore. Così che i canali per Na^+/K^+ si chiudono e il potenziale di placca torna ai valori di riposo (-90 mV).

CICLO ECCITAZIONE-CONTRAZIONE

Per comprendere meglio come la modifica del potenziale sia in grado di provocare la contrazione, bisogna descrivere il meccanismo che aumenta la concentrazione mioplastica di Ca^{2+} che prende il nome di ciclo eccitazione-contrazione (E-C) per la fisiologia del muscolo. Per fare ciò dobbiamo rivolgere l'attenzione ai due canali per il Ca^{2+} : uno noto come recettore per didropiridine (DHPR) presente sul tubulo trasverso e l'altro residente sulle cisterne terminali del RS, opposto al primo, noto come recettore per la rianodina di tipo 1 (RYR1). Infine per capire i meccanismi che portano al rilassamento muscolare dopo la concentrazione bisogna parlare del sistema di pompe metaboliche che riposizionano verso il basso il valore di concentrazione di Ca^{2+} del

mioplasma, attraverso il consumo di energia.

Dopo che il potenziale d'azione si è formato ai lati della placca motrice si propaga lungo tutta la fibra e i tubuli traversi. Nei tubuli sono presenti i canali DPHR, raggruppati in gruppi di quattro, i quali cambiano la loro organizzazione molecolare, quando passa il potenziale e passano in uno stato funzionale definito "aperto". Adesso il cambio di conformazione dei DPHR produce un cambio funzionamentale molto simile ad un canale RYR1 ; qui i quattro DPHR attivati dal voltaggio sono in stretto contatto con le sue quattro unità sostitutive. Per cui il Ca^{2+} , posto nelle cisterne terminali poiché legato ad una proteina, è libero di muoversi e di andarsene dalle cisterne per aumentare la concentrazione nel mioplasma (da 10^{-7} a 10^{-5} M). E' chiaro che il Ca^{2+} necessario per la contrazione proviene dai depositi interni, tanto è vero che la fibra muscolare, senza Ca^{2+} , si contrae e si rilascia normalmente.

E' logico che il Ca^{2+} è di fondamentale importanza nel controllo dei fenomeni legati allo sviluppo della contrazione. Non sappiamo ancora però come questo avvenga e cosa succede se fenomeni legati a stati fisiologici o patologici alterano i processi descritti in precedenza. Il dovere del mioplastico Ca^{2+} è quello di legarsi ad una proteina contrattile di basso peso molecolare, la Troponina (Tn), residente nel filamento sottile con una conformazione ogni 400 \AA in tre subunità (T, I e C) di cui la C, è dotata di grande

Affinità per lo ione. Detto questo ci poniamo la domanda di quale sia la funzione del Tn quando il muscolo è a riposo? la Tn impedisce ,attraverso la subunità I l'interazione tra l'actina del filamento sottile e la miosina del filamento spesso. Quando il Ca^{2+} supera la concentrazione di 10^{-7} M si unisce TnC e questo trasforma la composizione molecolare dell'intero complesso delle troponine in modo -- l'actina sia in grado di formare un "ponte trasversale" con la testa della miosina e dunque iniziare la fase della contrazione. A questo punto è la presenza di ATP l'unica fonte di energia che il muscolo può mettere in funzione e del Mg^{2+} che può essere considerato il punto in grado di attivare l'idrolisi di ATP e quindi produrre l'energia per la contrazione. In sintesi quando nel muscolo viene rilasciato miosina e actina non interagiscono se la testa della miosina lega ATP. Questo stato ha, però, una durata molto breve perché, in presenza di Mg^{2+} si innesca l'attività ATP-asi della testa della molecola che idrolizza ATP in ADP + Pi. In queste condizioni se mancasse l'inibizione della Troponina si formerebbe il complesso Actina-Miosina e allora il muscolo troverebbe in uno stato di contrattura.. all'arrivo del Ca^{2+} si forma un legame energizzato tra actina e testa della miosina dove sono presenti ADP e Pi. La perdita successiva del Pi porta ad una rotazione della testa che legata al filamento sottile tramite l'actina, tira verso il centro del sarcomero il filamento stesso. A questo punto un'altra molecola di ATP si lega alla miosina e ciò determina il separamento dall'actina: cioè ricomincia un nuovo di formazione-rottura dei ponti. Il complicato meccanismo avviene molte volte durante una contrazione visto che le teste delle molecole di miosina che escono dal filamento sono molte ed entrano in funzione in maniera sequenziale, lo sviluppo della contrazione è continuo e non a scatti. È necessario alzare la concentrazione di Ca^{2+} del mioplasma per sbloccare il sistema di interazione actina-miosina e fornire un giusto apporto di ATP per assicurare il funzionamento del ciclo formazione-rottura dei ponti. Il muscolo però è una macchina strana poiché non consuma solo ATP per contrarsi ma anche per rilasciarsi; una volta terminato l'effetto indotto dal potenziale con il ritorno dei canali per il Ca^{2+} a forma di chiusura lo ione in più presente nel sarcoplasma viene attivamente (consumando ATP) ritrasportato, nel RS attraverso un sistema di pompe metaboliche denominate SERCA. Gli eventi appena descritti cioè la dirigenza dal Ca^{2+} della fase di contrazione è evidenziato dalla presenza del periodo di latenza cioè di quel periodo di tempo durante il quale la modificazione elettrica è già finita mentre ancora nessun effetto contrattile compare. È questo però il periodo necessarie affinché tutte le fasi previste dal ciclo E-C si svolgano correttamente.

MIOGRAMMA

Quello che è stato fin qui descritto non è che l'analisi della serie d'eventi che si verificano quando un singolo potenziale d'azione del nervo motore, trasmesso dalla sinapsi neuromuscolare, attiva un singolo potenziale d'azione sulla fibra muscolare. Il nome di questo evento riferito alla componente meccanica cioè alla generazione della tensione o accorciamento è: **scossa semplice** e rappresenta la minima attività della quale è capace una fibra muscolare. Viceversa, la massima attività possibile corrisponde ad una frequenza di stimolazione di ca 100Hz prende il nome di **tetano fuso o completo**. Ovviamente, se la stimolazione avviene "in vivo" tramite nervo le attività che abbiamo descritte non possono essere riferite alla singola fibra ma ad una unità motrice perché il controllo del motoneurone si esercita su un numero finito di fibre ma mai su di una sola. L'attività del muscolo sottoposta al controllo motorio si svolge di solito attraverso una modalità detta di reclutamento asincrono di unità motrici diverse in modo che si possa stabilire un aumento della forza mantenendo nel muscolo un'eventuale riserva di potenza.

Il sistema neuromuscolare, con il reclutamento asincrono di unità motrici differenti, "programma" un aumento della forza in modo però da non esaurire tutte le sue potenzialità che in parte rimangono "accantonate" per un eventuale e improvvisa necessità.

L'aumento della necessità di generazione della forza avviene alternativamente reclutando unità motrici non ancora attive o poco attive (commozione spaziale) e successivamente aumentando la frequenza di scarica delle unità reclutate in precedenza (commozione temporale). Completato il reclutamento asincrono, il muscolo è attivato al massimo e si ha una condizione molto simile a quella del **TETANO MASSIMALE** (stato di contrazione dovuto a frequenze di scarica elevate). Così, se comunque le condizioni di lavoro non sono eccessive, nel muscolo coesistono unità motrici in riposo, inattività ed in ristoro.

ENERGETICA

Tutti i muscoli scheletrici presentano lo stesso meccanismo per la contrazione ed il successivo rilasciamento; invece muscoli diversi, ed anche fibre diverse all'interno dello stesso muscolo, presentano differenti capacità di generare forza e differente resistenza per attività prolungate. Ciò è dovuto:

All'esistenza di miosine con caratteristiche diverse e quindi con velocità diverse di formazione/rotture dei ponti.

A differenti sistemi di pompa per il CA^{2+}

Alla diversa modalità di formazione dell'ATP che è il fattore limitante per l'attività muscolare di durata medio-lunga. Ecco allora che le fibre muscolari scheletriche sono divise in altre due categorie:

Fibre lente o rosse

Fibre rapide o bianche

L'energia per la contrazione muscolare è fornita dall'ATP ma la quantità di ATP presente nel muscolo a riposo può consentire solo qualche secondo di attività muscolare. Ecco allora che viene prodotto altro ATP con il trasferimento di un fosfato dal Creatin Fosfato (CP) all'ADP; anche in questo modo, però, è fornita energia solo per alcuni secondi. Per contrazioni sostenute, allora, la produzione di altro ATP è garantita dalla glicolisi, cioè dalla degradazione del glucosio (derivante dal Glicogeno, importante zucchero di riserva nei muscoli scheletrici dei mammiferi) che in presenza di O₂ (glicolisi aerobica) porta alla formazione di 36 molecole di ATP per ogni molecola di glucosio. Da notare, comunque, che in caso di intenso esercizio l'apporto di ossigeno può non essere sufficiente e la degradazione del glucosio (glicolisi anaerobica) porta ad una resa di ATP molto più bassa: solo 6 molecole di ATP per ogni molecola di glucosio. Inoltre con la glicolisi anaerobica si forma acido lattico che rappresenta un fattore limitante non solo della produzione di ATP ma, per l'acidità provocata, anche dell'attività contrattile del muscolo.

Quando finisce l'attività muscolare, il muscolo entra nella cosiddetta fase di ristoro durante la quale si riforma ATP ai normali livelli a partire dall'acido lattico con una reazione inversa a quella avvenuta durante la glicolisi anaerobica, almeno fino a quando non si sono riformate le riserve di CP.

DE MOTU ANIMALIUM

Lo scienziato napoletano Alfonso Borelli scrisse nel 1680 un'opera intitolata "De Motu Animalium". Egli sosteneva che per la contrazione muscolare sono necessari due fattori: uno esistente nei muscoli stessi (Proteine contrattili) viene dall'esterno (Impulso Nervoso). Diceva inoltre che l'impulso al moto si trasmette dal cervello attraverso i nervi e poi dai nervi ai muscoli per mezzo di una qualche sostanza porporea (Neurotrasmettitore ACH).

LA FATICA

La fatica è un blocco della capacità contrattile del muscolo; anzi, per essere più precisi, è opportuno distinguere la fatica in centrale e periferica. La prima consiste in alterazioni del sistema nervoso mentre la seconda riguarda

più propriamente il muscolo; tutto questo perché il muscolo, per potersi contrarre e dare quindi origine al movimento, necessita di uno stimolo di tipo nervoso che proviene dai centri motori della corteccia cerebrale i quali, a loro volta, stimolano le cellule nervose del midollo spinale preposte all'attività motoria e situate nella parte anteriore del midollo stesso. Numerose altre attività cerebrali intervengono a modulare questi stimoli e provengono da altri centri del cervello (cervelletto, nuclei della base, riflessi spinali). Tutte le alterazioni conseguenti all'attività prolungata di tali strutture possono determinare un certo esaurimento dell'attività nervosa e quindi la fatica neurologica. Tali alterazioni sono evidenziabili con particolari attrezzature in grado di misurare l'attività elettrica dei nervi interessati. Va comunque ricordato che tutte le attività nervose sono influenzate dai processi psichici e dall'emotività, per cui è ben noto a tutti quanto la volontà possa modificare la soglia della fatica. Per lungo tempo è stato dibattuto circa l'origine prevalentemente neurologica o muscolare della fatica, ma gli studi più recenti, supportati da numerosi esperimenti, indicano che il processo di affaticamento ha origine prevalentemente nel muscolo anche se esiste sicuramente un feedback di controllo tra il muscolo e le cellule nervose, per cui, quando il muscolo entra in uno stato di affaticamento è in grado di mandare segnali inibitori (tramite l'accumulo di ioni idrogeno e l'idrolisi dell'ATP) alle cellule nervose che producono lo stimolo in modo da rallentarne l'attività.

La distribuzione ionica ai lati della membrana della fibra muscolare sembrerebbe essere modificata dall'attività prolungata dato che tutti i potenziali d'azione coinvolgono ingresso di Na^+ e fuoriuscita di K^+ (con rapporto 2:1). Se il ripristino attivo che avviene per mezzo di un sistema di pompe ATP-dipendenti non fosse in grado di sostenere la velocità di scambio, alla fine ci potrebbe essere un accumulo di Na^+ all'interno maggiore di quello di K^+ all'esterno, che verrebbe tradotto in una diminuzione della negatività interna con conseguenze sfavorevoli sull'ampiezza e la velocità dei successivi potenziali. Un accentuazione del problema potrebbe anche essere l'aumento dell'acidità del mezzo, essendo direttamente proporzionale al grado di lavoro compiuto.

L'indizio maggiore per l'insorgenza della "crisi" di fatica, visto i consistenti dati sperimentali, sembra sia da ricercare nella regolazione del meccanismo di controllo del Ca^{2+} . La sorta di sbilanciamento, data da un'attività prolungata, porta ad un accumulo del Ca^{2+} nel mioplasma, sia per un minor rilascio dalle cisterne terminali, sia per una mancanza di velocità della pompa di ritrasporto ionico nel RS. Inoltre, muta l'affinità della troponina per lo ione, modificando negativamente anche il ciclo formazione-rottura dei ponti.

Alcuni laboratori hanno ricavato da recenti lavori che una delle possibili cause dell'alterazione nell'accoppiamento sia il cambiamento del pH. Sicuramente una conseguenza relativa alla fermentazione (processo in cui per mancanza di un'adeguata presenza di O_2 nel mezzo si ha la formazione di acido lattico con conseguente aumento di H^+) è la modifica dei livelli di H^+ . In più, dai processi di fosforilazione ossidativi relativi alla glicolisi aerobica, si hanno dei composti di O_2 altamente reattivi, noti convenzionalmente come ROS o radicali liberi. La possibilità che queste sostanze provochino cambiamenti nel trasporto ionico del Ca^{2+} che del Na^+/K^+ , potrebbe essere la causa di tutte le alterazioni viste. Poi la sindrome da fatica cronica o CFS, data da una situazione di

quasi impedimento alla contrazione muscolare, ci fa vedere i danni attribuibili ai ROS, sul sistema di membrane interne e esterne, da cui deriva un'alterazione nel trasporto ionico del Ca^{2+} , Na^+ e K^+ .

Il disequilibrio tra velocità di sintesi e quella di utilizzo di ATP, altro fattore relativo allo stato di fatica, non significa che l'energia sia esaurita, infatti anche in situazioni di sforzi estremi, non si trova mai sotto il 50% del valore di riposo. Anzi l'accumulo di fosfato inorganico (Pi) proveniente dall'idrolisi aggiunge all'alterazione provocata da altri agenti, l'inganno di un aumento degli eventi negativi.

Per finire, con le conoscenze attuali, siamo soltanto in grado di definire ciò che non produce la fatica muscolare: non è il sistema nervoso (che ne subisce le conseguenze e interferisce sul meccanismo), non è la sinapsi e non è neanche la disponibilità di ATP. Vale la pena ricordare una geniale intuizione del fisiologo Angelo Mosso riportata nel suo libro intitolato "la Fatica" del 1891 in cui dice che la fatica non deve essere attribuita ad un esaurimento del materiale "esplosivo", ma al fatto che il muscolo lavorando produce delle sostanze nocive che dobbiamo poi riuscire ad eliminare.

Oggi siamo riusciti a scoprire e nominare le sostanze nocive, ma in definitiva non siamo andati oltre a ciò che è stato scoperto dai nostri predecessori, nonostante la tecnologia attuale.

L'ALLENAMENTO

L'allenamento varia naturalmente a seconda del tipo di sport che intendiamo praticare, ora senza entrare nel particolare lo dividerò in allenamento per sport di potenza, sport di resistenza e interval training.

Sport di potenza

In questo caso l'allenamento è mirato soprattutto all'aumento della forza muscolare; più specificamente, significa un miglioramento delle proprietà contrattili e della coordinazione neuromuscolare.

Questi esercizi di potenziamento consistono nella ripetizione di uno stesso esercizio sviluppando il 70-90% della forza massima.

Nel caso in cui si "usi il secondo valore (90%), il numero delle ripetizioni può essere di 5, altrimenti con uno sviluppo di forza del 70% si può arrivare a 10.

Nonostante l'elevato sviluppo di forza, il dispendio energetico non è elevato e non comporta squilibri al sistema aerobico.

Con questo tipo di allenamento abbiamo dei cambiamenti per quanto riguarda le cellule muscolari, che possono aumentare di numero (iperplasia) oppure aumentare la deposizione di miofibrille al loro interno (ipertrofia) ; sono comunque fenomeni trascurabili.

Meno trascurabili sono questi altri fenomeni, molto più "tangibili", cioè l'aumento della pressione che porta ad un sovraccarico per il cuore ed i rischi di lesioni da carico eccessivo; perciò ogni allenamento deve essere calibrato accuratamente, comunque da sconsigliare a soggetti ipertesi o cononaropatici.

Sport di resistenza

Anche questo tipo di allenamento va calibrato considerando il cuore, o meglio la frequenza cardiaca.

Vi è una relazione tra questa frequenza ed il consumo di ossigeno, indipendentemente dalle condizioni individuali, come sesso, età ecc..., che è bene rispettare.

Così come vanno rispettate le linee guida principali, che sono grossomodo queste:

- Iniziare lentamente, non arrivare fino al punto di sentire dolore.**
- Iniziare col riscaldamento, di durata 5 min; consigliati esercizi di stretching e di scioltezza, corsa leggera con frequenza cardiaca intorno al 50-60% della massima; tutto questo per preparare e "portare a regime" tutti quei meccanismi che dovranno subire uno sforzo.**
- Allenamento vero e proprio; della durata di circa 30 min, mantenere la frequenza cardiaca al 70-80% della massima.**
- Finire con un defaticamento consistente in una riduzione graduale della velocità nell'arco di non oltre 10 min.**

Interval training

Questa tipologia di allenamento è quasi un misto tra le altre due, in quanto si ha una fase di attività molto elevata, ma di breve durata (una decina di secondi), seguita da un periodo di recupero che permette di ripartire.

L'alternanza tra i periodi di lavoro e quelli di recupero deve essere stabilita da persone esperte.

L'allenamento aerobico migliora il corredo enzimatico e il numero dei mitocondri, di conseguenza i muscoli migliorano la capacità ossidativa inoltre aumenta la gettata cardiaca e si riduce la frequenza cardiaca, si riduce la quota di grassi modificandosi la composizione corporea.

Circuit training (allenamento potenza-resistenza)

Questa modalità di allenamento, realizzabile in palestra, è una mediazione tra allenamento di potenza e di resistenza.

Nel circuit training, per allenare i vari muscoli, vengono usati solitamente una rotazione di esercizi utilizzando 8-10 macchinari studiati appositamente per tale utilizzo. Ad ogni esercizio il soggetto compie una serie di 15-20 ripetizioni accrescendo una forza equivalente al 45% della massima; con un recupero tra una serie e l'altra di circa 15-20 secondi.

Allenamento isocinetico

Per questo tipo di allenamento occorre una strumentazione specifica: tramite un braccio meccanico che obbliga un movimento costante nella velocità, per esempio la macchina impone ad un soggetto la massima contrazione di un arto, durante tale movimento di estensione si può misurare la risultante muscolare risalendo alla potenza sviluppata sapendo la velocità del movimento.

Questa metodica viene utilizzata, principalmente, nelle riabilitazione causate da traumi o interventi nei quali è necessario calcolare il miglioramento ottenuto.

La forza nello sport e le metodologie di sviluppo

Nella nostra cultura collega l'attività svolta in palestra con l'acquisizione di maggior forza.

Questa idea è solo parzialmente vera in quanto il significato di forza è molto più complesso di quello che si pensa.

CAPACITÀ MOTORIE					
CONDIZIONALI (RIFERITE AL METABOLISMO)			FLESSIBILITÀ	COORDINATIVE	
FORZA	VELOCITÀ	RESISTENZA			
FORZA MASSIMALE	VELOCITÀ DI REAZIONE	Resistenza breve (45 sec.- 2 min.)			
FORZA	VELOCITÀ MASSIMALE	Resistenza media			

RESISTENTE		(2 min. – 8 min.)	Vari tipi di capacità coordinative
FORZA RAPIDA	RESISTENZA ALLA VELOCITÀ	Resistenza lunga (oltre 8 min.)	

La precedente tabella sintetizza le diverse capacità motorie.

La forza è una capacità motoria insieme alla velocità e alla resistenza.

Essa è, per definizione, una grandezza fisica: $F=M \times A$ (forza = massa per accelerazione).

Tale definizione non è sempre applicabile in campo motorio. Infatti nel caso di applicazioni di forze

isometriche (spinte contro un corpo rigido) non si rileva un'accelerazione.

La forza comunque permette di vincere una resistenza o opporsi ad essa (nel caso di forze muscolari).

Attraverso una contrattilità della muscolatura.

La manifestazione della forza può avvenire in vari modi. Tra essi quello massimale si può così definire:

massima forza espressa dal sistema neuro muscolare come contrazione volontaria.

Per forza pura si intende il massimo carico che si può superare in un'unica esecuzione.

Nei bambini questa forza è praticata nei loro giochi all'aperto (rottura di un ramo, lancio di un sasso).

Gli atleti possono raggiungerla con allenamenti con carichi di 85-100% del massimale attraverso 3-4 serie di esercizi

con ripetizioni, con recuperi di 4-8 minuti e con 3 allenamenti settimanali.

Tale forza è indotta da uno stimolo neuro muscolare di altissima efficacia.

RESISTENTE: la resistenza è la capacità di un muscolo di opporsi alla fatica. In questo caso il recupero è più breve rispetto ai casi precedenti, anche a causa della dimensione dei muscoli utilizzati; infatti si aggira intorno ai 3-4 minuti. Si può allenare questa capacità con dei carichi di 40%-60% del massimale.

Naturalmente però questa suddivisione non è estremamente precisa, perché possono capitare situazioni invertite, come che si possano vincere resistenze basse con elevata velocità e quindi capacità di contrazione elevata. Alcune volte però accadono anche situazioni nei quali una specifica forza, "la forza estrema", riesca a superare la forza massimale. La forza estrema è per esempio quella forza che permette in alcuni casi a delle madri di compiere sforzi disumani per aiutare i propri figli da pericoli imminenti. La differenza fra queste due

forze viene chiamata “ricchezza residuale”, che aumenta al diminuire dell’allenamento della persona.

Tutte queste manifestazioni di forza: massima, veloce, resistente ed estrema però si esprimono in modo diverso:

_LAVORO SUPERANTE: in questo caso la forza umana applicata supera quella della resistenza, lavorando quindi in modo concentrico

_LAVORO CEDENTE: questo lavoro rappresenta un freno alla discesa, con una forza umana applicata minore della resistenza e che quindi pone freno alla caduta. Questo lavoro è detto anche eccentrico.

_LAVORO STATICO: è presente quando si sviluppa forza senza muoversi, anche se è puramente teorico, perché c’è sempre una minima contrazione o distensione del muscolo.

_LAVORO COMBINATO: è quel tipo di movimento che mette insieme alcuni o tutti dei movimenti precedenti, combinandoli omogeneamente in un solo gesto.

Esiste inoltre un altro modo per classificare l’impiego della forza, che prende in considerazione i tipi di tensione muscolare generata:

_ISOMETRICA: Immobilità.

_AUXTONICA: Il carico di lavoro aumenta in proporzione con il lavoro che i muscoli devono compiere; ad esempio la tensione prodotta dall’allungamento di un elastico.

E’ chiaro che il concetto di forza risulta insufficiente per definire la capacità di un individuo tuttavia il luogo comune tende a definire ad esempio un facchino più forte fisicamente rispetto ad un impiegato. Anche se queste affermazioni sono in linea di massima esatte non sono sufficienti a delineare con esattezza il genere di forza muscolare.

CARATTERI DI TENSIONE MUSCOLARE

_TONICA: E' caratterizzata dall'espressione totale della forza in cui si da tutto quello che si ha; il 100%

_FASICA: Assume caratteri di resistenza, infatti è duratura nel tempo. Come, ad esempio, nei 1500m di canottaggio dove si deve raggiungere rapidamente la giusta velocità.

_FASICA-TONICA: Equivalente allo sforzo precedente ma più breve e più impegnativo.

_ESPLOSIVO-TONICA: E' l'espressione della forza massimale nel più breve tempo possibile come nel sollevamento pesi.

_ESPLOSIVO-BALISTICA: Anch'essa caratterizzata da un' elevata velocità di esecuzione e di sforzo tuttavia con carichi di peso minori rispetto alla forza Esplosivo-Tonica.

_ESPLOSIVO-REATTIVO-BALISTICA: Il carico di sforzo è lieve tuttavia il gesto è effettuato ad alta velocità ed è preceduto da un prestiramento muscolare; ad esempio come nel salto in alto in cui la rincorsa svolge appunto il compito di stiramento detta Pliometria.

_GESTO DI VELOCITA' ACICLICA: Non impegnativa poiché si tratta di esprimere la forza velocemente e con carico pressoché assente come la battuta del tennista.

_GESTO DI VELOCITA' CICLICA: Consiste nell'espressione della forza in continuità (ciclica) con carichi ridotti come può essere la pedalata di un ciclista che, se si trova in pianura, una volta superata l'inerzia della partenza, non imprime una forza consistente poiché è già in velocità.

ALLENAMENTO DELLA FORZA

La complessità dei gesti e dei modi di sviluppo e di espressione della forza è legata ai processi biochimici dell'organismo. Se si vuole sviluppare la forza quindi bisogna prima decidere quale tipo di forza vogliamo migliorare e impostare un allenamento in quella direzione.

Qualunque sia il tipo di forza che si prenda in esame il suo livello dipende da tre elementi:

dimensione della sezione trasversa del muscolo: un muscolo più è grande più forza riesce a sviluppare;

coordinazione intramuscolare: il singolo muscolo è composto da tantissime fibre muscolari e la persona più è allenata e più riesce ad eccitare tali fibre nei tempi ideali;

coordinazione intramuscolare: i muscoli del corpo umano intervengono sempre più di uno contemporaneamente. La capacità della persona allenata è di coordinare più muscoli che compiono il gesto e quindi arrivare ad un elevato livello di forza. Uno degli obiettivi dell'allenamento è studiare quali muscoli intervengono nell'esecuzione di un gesto e lavorare su quelli più deboli. La capacità di coordinazione muscolare porta a dare miglioramenti di livello immediato molto più che l'aumento di massa del muscolo.

Logiche dell'allenamento

Dopo aver deciso quale tipo di forza vogliamo migliorare e dopo aver analizzato la catena dei muscoli per capire quale va rinforzato perché più debole si deve anche capire cosa va fatto per rinforzare il singolo muscolo.

Ogni muscolo ha una o più funzioni principali ed altre secondarie. Per allenare un muscolo bisogna prima capire quali sono le funzioni e poi effettuare esercizi opportuni.

Lo studio dell'anatomia inoltre ci aiuta a fare altre considerazioni. Se prendiamo l'esempio delle braccia lo studio ci dice che questi arti non sono fatti per sopportare grossi carichi ma per muoversi velocemente come lanciare una pietra, afferrare un oggetto al volo ecc. I lavori tesi a produrre forza nelle braccia sono quindi innaturali e l'allenamento va fatto con cautela e gradualità.

Gli addominali invece sono molto ricchi di fibre rosse e quindi l'allenamento su di essi può essere con bassa intensità ma con moltissime ripetizioni.

Chi può o deve aumentare la propria forza?

ALLENAMENTO DELLA FORZA PER I GIOVANI

Prima di una certa età la forza non è allenabile, questa età finisce intorno ai 12-13 anni, poiché prima di questa età nell'organismo manca il testosterone che fissa il lavoro rendendolo utile l'allenamento di forza, inoltre le cartilagini e il rachide sono in accrescimento e quindi delicati. Proprio il testosterone permette all'allenamento della forza di "fissarsi" nel corpo procurando miglioramento. Fino alla pubertà il sesso femminile ha una forza pari o a volte superiore a quello del sesso maschile, con lo sviluppo però la diversa produzione ormonale porta a una presenza in maggior quantità di testosterone nell'organismo maschile aumentando quindi forza, resistenza e velocità.

L'allenamento quindi fino a questa età va finalizzato a migliorare la coordinazione e la tecnica, insegnando all'allievo il corretto svolgimento dei gesti e il lavoro a corpo libero.

Gli esercizi di forza possono essere usati nell'ambito di un programma completo teso a correggere e a migliorare i paramorfismi. Il carico va modulato sulle esigenze e l'età biologica della persona, personalizzando le tecniche di lavoro.

Preciso sulle esigenze d'ogni singolo ragazzo producendo così gli effetti indesiderati. Questi effetti con i sovraccarichi dipendono, infatti, da:

-Età biologica (morfologia, caratteri fisici, fisiologici e funzionali)

-Sesso

-Livello d'allenamento

-Tipo di lavoro

Nonostante che l'allenamento alla forza per i giovani sia produttivo, la struttura di quest'ultimi è delicata e ritengo dunque più opportuno che siano seguiti da un preparatore che segua un certo metodo di lavoro valido per i giovani e per i principianti, che può essere così schematizzato:

-Orientamento del lavoro alla riduzione degli scompensi: Il preparatore deve rendersi conto dei problemi dell'individuo (dimorfismi, asimmetrie, vizi del portamento); uno degli obiettivi è di risolverli.

-Allenamento centrifugo: Il lavoro deve partire dalla parte centrale del corpo e man mano sempre più all'esterno. Prima dovrò allenare i muscoli addominali, obliqui e lombari e tutto il resto lasciando quelli degli arti per ultimi.

-Progressività nella quantità d'allenamento, favorire la resistenza alla forza.

-Gradualità nella qualità d'allenamento, che comprende l'intensità e la difficoltà del gesto.

-Continuità e frequenza: Non ci sono regole precise, ma non bisogna prolungare le pause di riposo.

-Apprendimento: Per gli esercizi più difficili bisogna iniziare con carichi leggeri e molte ripetizioni. L'esecuzione dell'esercizio dovrà risultare automatica. Si svilupperà prima velocità e capacità e dopo forza e resistenza.

-Alternanza: Cambiare strumenti per evitare la noia.

-Individualizzazione: Ogni individuo è diverso; sia per il fisico sia per la mente.

-Analisi:Dividere l'esercizio in gesti semplici per insegnarli con più facilità.

-Sintesi:Assemblare i movimenti più difficili insieme con quelli semplici visti in precedenza e appresi con il movimento totale.

Il preparatore che vuole sviluppare nel giovane la forza deve evitare:

- Una specializzazione anticipata.**
- La mancanza di esercizi pre-allenamento.**
- Irregolarità negli allenamenti.**
- La ripetizione degli allenamenti.**
- L'interruzione dell'insegnamento della tecnica.**
- L'aumento sproporzionato del carico di lavoro.**
- Inadeguatezza tra esercizio e recupero.**
- Non eseguire nel modo corretto gli esercizi.**
- Uso di strumenti difettosi.**
- Situazioni di pericolo presenti nella palestra.**
- Abbigliamento inadeguato**
- Rapporto insufficiente tra allievi e spazio disponibile.**
- Numero eccessivo di allievi per un insegnante**
- Temperatura ambientale inadeguata.**

ATTIVITÀ FISICA PER PRINCIPIANTI

Misura della massima forza muscolare

Tra un principiante adulto ed uno giovane ci sono alcune differenze: i giovani hanno maggiori margini di miglioramento e minori tempi di recupero, mentre gli adulti una maggiore robustezza. Di conseguenza abbiamo le seguenti indicazioni: l'allenamento al principio consisterà nell'eseguire un determinato esercizio per due-tre settimane (cercando di non aumentare di peso) affinché l'allievo impari correttamente l'esercizio.

Nelle settimane successive si potrà aumentare la serie di esercizi a seconda della disposizione del fisico che dipenderà anche dal peso. Durante gli allenamenti l'atleta deve cercare di aumentare il carico, in questo può

essere aiutato da un insegnante (o preparatore) o da alcuni metodi di lavoro.

ATTIVITÀ FISICA PER ANZIANI

L'allenamento può avere effetti benefici anche sugli anziani e può aumentare la durata della vita, controllando anche l'alimentazione.

Grazie ai pesi si può irrobustire i muscoli, il cuore e le ossa, non tanto per la prestazione fisica ma soprattutto per la salute; l'allenamento deve essere vario e costante meglio se fatto in palestra insieme a personale adeguato.

ATTIVITÀ FISICA PER LE DONNE

Le donne, a causa della struttura diversa dall'uomo (bacino più largo e spalle più strette), non sono predisposte per lo sviluppo e l'aumento delle prestazioni relative alla forza (soprattutto nella parte superiore).

La parte inferiore, anche se idonea all'allenamento (il migliore è quello aerobico), se sforzata può portare ad un accumulo di acido lattico che aumenterebbe la cellulite, nonostante questo è scientificamente provato che la donna si stanca più velocemente a causa della maggiore produzione di cortisolo.

I fattori dell'allenamento sono:

QUANTITA': Il totale del carico di lavoro.

INTENSITA': Il carico di lavoro sotto forma di livello di difficoltà.

DURATA: Il tempo impiegato a svolgere il carico senza i recuperi.

FREQUENZA: Numero di allenamenti in un microciclo, cioè quel pacchetto che costituisce la base del programma in un lungo periodo.

DENSITA': Rapporto tra il tempo reale impiegato a fare gli esercizi e il tempo totale.

Ecco alcuni esempi per fare gli esercizi in modo alternativo rispetto alle consuete serie e ripetizioni.

RIPETIZIONI FORZATE E RIPETIZIONI NEGATIVE

In una serie, oltre alle ripetizioni tradizionali, dopo di queste si possono fare delle **RIPETIZIONI FORZATE**, cioè quando non ho più la forza e mi aiuta un compagno e delle **RIPETIZIONI NEGATIVE**, cioè quando un compagno alza il carico e io ne rallento la caduta.

ES. 6+2F+2N 6 ripetizioni tradizionali, 2 forzate e 2 negative.

REST PAUSE

La **REST PAUSE** è una tecnica che si basa sul fatto che il recupero del creatinfosfato è veloce nei primi 30"-40" e il 50% si recupera in tempi brevissimi.

A PESO COSTANTE:

6/8 rep.; 20" di recupero; poi fino ad esaurimento.

8/10 rep.; 20" di recupero; poi fino ad esaurimento; 20" di recupero; poi fino ad esaurimento.

A PESO SCALATO:

6/8 rep.; 20 " di recupero; poi -10% del peso e fino ad esaurimento (dovrei riuscirne a farne ancora 6/8)

6/8 rep.; 20" di recupero; poi -10% del peso e fino ad esaurimento; 20" di recupero; -10% del secondo peso e fino ad esaurimento.

A PESO COSTANTE E SCALATO:

a- 8/10 rep.; 20" di recupero; poi fino ad esaurimento; 20" di recupero; poi -10%

e fino ad esaurimento.

“SOTTO LA RASTRELLIERA”.Questo è un termine usato quando alla fine la persona è talmente stanca da doversi sdraiare sotto la rastrelliera dei manubri. **ESEMPIO:**

. 12/14 ripetizioni con un peso leggero;

. 30”rec; 8/10 ripetizioni con un peso medio;

. 30”rec; 4/6 ripetizioni con un peso pesante;

. 40”rec; con lo stesso peso pesante fino all’esaurimento + medio ad esaurimento + leggero ad esaurimento. Questi 3 senza recupero.

BLOCCO CIRCOLATORIO: lasciando il peso, blocco il flusso del sangue, lo si può fare anche non lasciando il peso.

SUPER SLOW: freno il gesto sia in fase concentrica che eccentrica. Limitare a 4”-5” all’andata e al ritorno:

ISOMETRIC STRETCH: Sfrutta il principio in base al quale le contrazioni muscolari stimolano la produzione di un ormone che riguarda l’accrescimento muscolare. L’esercizio va fatto raramente, perché può essere lesivo per i tendini.

SUPERSERIE PER MUSCOLI AGONISTI: due esercizi per lo stesso muscolo. **ESEMPIO:**

1 (fare i due esercizi uno dopo l’altro senza recupero)

2 (faccio una serie + rec. 30’+ una serie dell’altro esercizio rec. nullo e rifaccio il primo + rec.30’ e rifaccio il secondo)

3(faccio una serie + rec. 30’+ una seconda serie dello stesso esercizio rec nullo e faccio il secondo)

METODO DELLE TRE STAZIONI: Scelgo 3 esercizi per uno stesso muscolo, poi faccio una serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio con recupero senza arrivare all’esaurimento, poi un recupero e ancora un’ altra serie arrivando all’ esaurimento.

SUPERSERIE PER MUSCOLI ANTAGONISTI: ad esempio: bicipite-tricipite. Si esegue come la serie per i muscoli agonisti. Se vengono realizzati 2 esercizi per muscolo, la super serie assume il nome di **GIGANTE**.

SERIE INTERROTTE O INTERMITTENTI O A POMPAGGIO: si effettuano 2/3 ripetizioni senza arrivare all'esaurimento, poi si fa riposo per 15 sec e si ricomincia per arrivare all'esaurimento.

SERIE BRUCIANTE: si effettuano 8 ripetizioni di movimento completo e circa altre 8 dimezzando l'angolo di lavoro.

progressione raddoppiata

Kg. 80 x 4 ripetizioni

Kg. 80 x 6 ripetizioni

Kg. 80 x 8 ripetizioni

Kg. 80 x 10 ripetizioni

Kg. 90 x 8 ripetizioni

Kg. 90 x 5 ripetizioni

Kg 90 x 3 ripetizioni

***N.B.** questo tipo di lavoro è caratterizzato dalla lunghezza del recupero.

-recupero breve = sviluppo ipertrofia

-recupero lungo = sviluppo forza

La maggior parte delle persone crede che andando in palestra si diventi più forti ed è per questo motivo che si avvicinano alle sale pesi. Questa affermazione non è del tutto sbagliata ma tende a generalizzare e a dare per scontato il significato di "forza". Tale parola ha un significato molto più ampio di quanto si creda e inoltre frequentando una sala pesi ben accessoriata si possono migliorare, attraverso determinati allenamenti, capacita

fisiche e motorie ben diverse dalla forza “pura”.

BASI SCIENTIFICHE

Funzioni respiratorie

Il sistema “trasporto-utilizzo dell’ossigeno” assume una grande importanza nell’ambito del test di funzionalità. Tutte le cellule muscolari necessitano di ossigeno per alimentare i processi ossidativi del motore biologico situato al loro interno. Per l’esattezza il motore è localizzato in piccoli organuli detti mitocondri che si trovano dentro le cellule.

Nei mitocondri deve arrivare l’ossigeno per poter avviare il processo di ossidazione delle molecole elementari derivate dalla degradazione di grassi, zuccheri, proteine. L’ossigeno per giungere dall’aria ambiente fino ai muscoli deve compiere un percorso lungo e articolato in quanto suddiviso in diverse tappe coinvolgenti vari apparati.

L’organismo acquista ossigeno dall’ambiente esterno circostante mediante l’attività respiratoria e contemporaneamente elimina l’anidride carbonica prodotta.(sist. respiratorio)

Dunque si possono evidenziare limitazioni funzionali a carico dell’apparato respiratorio che possono indicare o scarsa efficienza (poco allenamento) oppure possono essere indice di problematiche cliniche.

Pertanto è indispensabile valutare se l’apparato respiratorio lavora in modo corretto e può quindi sostenere l’attività fisica richiesta.

L’aria entra ed esce dai polmoni attraverso il diaframma; la capacità di ventilazione polmonare a riposo è pari a circa 9 –11 lt/min, può arrivare durante lo sforzo fino a 60- 70 lt/min. Gran parte della sensazione di fatica proviene dal consumo energetico derivato dalla muscolatura del torace, ed infatti la fatica muscolare è a carico sia i muscoli degli arti che quelli del torace.

La respirazione avviene attraverso gli alveoli per mezzo dei quali vi è lo scambio nel sangue tra ossigeno e anidride carbonica. L’efficienza di questa funzione dipende dall’afflusso di sangue e dallo spessore delle pareti di ogni alveolo.

Queste funzioni possono essere alterate per esempio dal fumo di tabacco.

I danni a carico dei polmoni sono difficilmente recuperabili. Importante per la qualità della funzione respiratoria è l’emoglobina, la quale permette il trasporto dell’ossigeno nel sangue, e dunque ai muscoli.

Funzioni cardiovascolari

Il sangue ricco di ossigeno viene inviato ai muscoli attraverso il cuore. Esso infatti funziona come una pompa.

Il cuore, sebbene morfologicamente strutturato per poter sopportare un grosso lavoro, perde la sua efficienza se sottoposto ad un lungo periodo di inattività.

Sotto sforzo, una persona normale pompa circa 15 lt/min di sangue, un atleta fino a 25/30 lt/min.

Il cuore necessita di ossigeno per compiere questo lavoro, ossigeno che gli viene fornito attraverso le arterie che devono pertanto non devono essere ostruite.

Funzioni muscolari

Per compiere un maggiore sforzo i muscoli necessitano di maggior quantità di ossigeno.

Per valutare il tipo di allenamento a cui sottoporre un atleta, è necessario fare una serie di test da parte di un medico sportivo.

Tali test devono essere in grado di indicare le condizioni del soggetto, sulla base di una serie di esami a carico delle variabili fisiologiche coinvolte nello sforzo dell'atleta.

Valutazione della potenza aerobica

Si ha attraverso una prova da sforzo che permette di valutare l'efficienza del sistema di trasporto ed utilizzo dell'ossigeno: Generalmente si effettua su un cicloergometro e su un tapis roulant con carico crescente.

Lo scopo dello sforzo è stimare il massimo consumo di ossigeno dell'atleta in condizioni di sforzo.

Il massimo consumo di ossigeno è strettamente collegato dalla massima gittata cardiaca (massima capacità del cuore di pompare) ed è un chiaro dato con il quale verificare in modo accurato l'efficienza del sistema trasporto-utilizzo dell'ossigeno e della capacità ossidativa dei muscoli. La quale riflette la funzionalità delle cellule muscolari, dette rosse.

Il massimo valore teorico di consumo di O₂ (ossigeno) è in funzione dell'età e della massa corporea.

E' altresì possibile esprimere i valori normali di VO₂ max (Valore Teorico Max di consumo ossigeno) in funzione della massa magra. Il VO₂ max della massa magra rispecchia in modo chiaro la nostra energia e forza se si perdessero i Kg in eccesso.

Durante il test vengono rilevati questi parametri:

- Consumo di ossigeno**
- Ventilazione Polmonare**
- Frequenza cardiaca e gettata cardiaca**
- Concentrazione dell'acido lattico nel sangue**
- Capacità di diffusione polmonare**

Durante la prova da sforzo si è monitorati continuamente con l'elettrocardiogramma, che al medico specialista è necessario per identificare disturbi ed eventuali anomalie della funzionalità cardiaca.

Viene inoltre misurata la pressione arteriosa la quale sale con l'aumentare dell'intensità dello sforzo. In base a questi valori il medico valuta se l'aumento è nei limiti fisiologici.

Per quanto riguarda la pressione arteriosa è importante sottolineare che, già in condizioni fisiologiche, si ha un brusco aumento quando l'intensità del lavoro è tale da comportare un coinvolgimento del metabolismo anaerobico. Dunque il medico è tenuto ad individuare in ogni soggetto il carico di lavoro per il quale si verifica questa risposta metabolica. I parametri utili all'individuazione di questi punto metabolici sono: la potenza meccanica espressa, la frequenza cardiaca e la concentrazione di acido lattico nel sangue.

Il giudizio che viene dato è espresso tramite confronto tra i dati del soggetto e quelli medi di un campione di soggetti di pari sesso ed età; indipendentemente dal paragone, è molto utile ripetere la prova sullo stesso soggetto a distanza di tempo, perchè cio' serve a quantificare i miglioramenti dovuti ad allenamenti o riabilitazioni.

Una alternativa mediocre è rappresentata dallo step-test: si tratta di salire e scendere un gradino ad una cadenza dettata da un metronomo; dunque l'unica variabile misurabile sarà la frequenza cardiaca.

Misura della massima potenza anaerobica

Un test utile si basa sul salire a tutta velocità una scala tre gradini alla volta (in totale 6-9). Mediante piattaforme piazzate sul primo e sull'ultimo gradino si rileva con un sistema elettronico il tempo necessario a superare il dislivello. Conoscendo tempo, dislivello e peso del soggetto si calcola la potenza effettiva erogata che dipende dalla componente anaerobica.

Misura della potenza anaerobica lattacida

Il soggetto è tenuto ad erogare, in questo test della durata di 30-40 secondi, la sua massima potenza. La prova più comune si avvale di un cicloergometro e consiste nel chiedere al soggetto di pedalare alla massima velocità possibile mantenendo una resistenza nota sulla ruota del cicloergometro. Dal carico applicato alla ruota e dalla frequenza delle pedalate è possibile risalire alla potenza espressa.

Misura massima della forza muscolare

Per conoscere la propria forza muscolare esistono strumenti che misurano la forza massima e la velocità con cui la forza si sviluppa. Ci sono due condizioni possibili: la forza massima di un muscolo contratto che non ha la possibilità di accorciarsi (detta condizione isometrica) e quando si accorcia in modo costante (detta condizione isocinetica).

I test trattati sono riferiti a:

Valutare la potenza aerobica

Misurare la potenza anaerobica massima

Misurare la potenza anaerobica lattacida massima

Misurare la forza massima muscolare

VALUTARE LA FORZA

Per eseguire una corretta programmazione dell'allenamento è necessario valutare la forza.

E' indispensabile, per ogni atleta, stabilire più adeguatamente possibile il carico di lavoro per un condizionamento muscolare utile e proficuo.

DONNE E SPORT

Che le caratteristiche fisiologiche della donna siano pienamente compatibili con l'attività fisica, è dimostrato dalle molte rappresentanti di sesso femminile in ogni sport; tuttavia, discipline come la boxe, sono sconsigliate dal punto di vista medico ad entrambi i sessi.

Performance

Le massime prestazioni in ogni disciplina vengono stabilite sempre dal sesso maschile. Per quanto riguarda il nuoto, tuttavia, benché gli uomini siano più veloci, se si considera la potenza in relazione alla massa del corpo, i risultati sono migliori nelle donne, poiché il grasso corporeo è disposto in modo da permettere un miglior galleggiamento.

Questo tipo di differenza è in ogni caso limitato solo alla specie umana poiché negli animali, come nel caso dei cavalli da corsa, le femmine possono avere una velocità massima superiore a quella dei maschi. Notevole è il divario tra il massimo consumo di ossigeno nei due sessi (le donne consumano mediamente il 15-20% di ossigeno in meno degli uomini) che aumenta se si considera la potenza aerobica in relazione al peso.

In media nelle donne è superiore la massa grassa e la concentrazione di emoglobina è inferiore di circa il 10%: in ogni modo, una donna ben allenata può arrivare ad avere una potenza aerobica superiore del 50% rispetto ad un uomo della stessa età. Per quanto riguarda gli effetti dell'allenamento, invece, tutte le attività fisiche vedono i due sessi allo stesso modo.

Esiste per le donne un problema legato al bilanciamento del ferro (durante le mestruazioni esse arrivano a perderne da 5 a 45 mg).

La massiccia presenza di donne nello sport è indice di come esso si adatti anche agli equilibri fisiologici del sesso femminile: è tuttavia da escludersi la boxe, non indicata neanche per gli uomini.

ATTIVITA' FISICA DURANTE IL CICLO MESTRUALE

Nonostante possibili sintomi soggettivi, la funzionalità del corpo femminile durante il ciclo mestruale è identica alla condizione normale: addirittura vi sono atlete che in tali condizioni hanno vinto medaglie olimpiche. Vi sono però degli sport come la danza e la ginnastica artistica che sottopongono l'atleta a grandi sforzi fisici che riducono la massa grassa e aumentano la magrezza, questo ha effetti negativi come l'irregolarità mestruale, oligomenorea o anche amenorea. Le atlete che manifestano questa sintomatologia se temporaneamente sospendono le attività fisiche tornano ad essere normali, solo se l'attività viene sospesa prima che la componente grassa sia aumentata significativamente. Nelle giovani ragazze queste condizioni possono ritardare la prima attività mestruale. Da alcune ricerche, risulta che le atlete che hanno avuto un ritardo nella comparsa della prima mestruazione presentano una minor rischio di cancro agli organi sessuali e alla mammella. La donna atleta è molto soggetta all'osteoporosi per la mancanza di calcio dovuta alla carenza di grassi; in questo caso infatti non viene assorbita la vitamina D che è di solito trasportata con i lipidi.

ATTIVITA' FISICA IN GRAVIDANZA

Questo aspetto è molto discusso al momento, visto che spesso le atlete incinte riducono solo in minima parte gli allenamenti.

L'attività fisica in gravidanza presenta vari problemi, riguardo soprattutto il tipo di attività svolta: è suggeribile solitamente un'attività aerobica medio-leggera.

Poiché la risposta cardiovascolare allo sforzo nella donna incinta è del tutto normale, il problema principale è invece l'aumento della massa corporea che rappresenta un impedimento notevole nelle attività antigravitazionale (corsa, salire le scale, marcia): l'aumento della massa, infatti, è direttamente proporzionale all'aumento del costo energetico. Sono comunque da evitare attività fisiche con rischio di infortuni.

Considerando l'aumento della massa corporea, variabile, si consiglia di diminuire l'impegno fisico dopo i 4 mesi. Ovviamente se l'attività non è di tipo antigravitazionale (nuoto) il problema dell'aumento della massa non si pone. Una donna incinta può tranquillamente nuotare anche dopo i 4 mesi. Gli studi effettuati dimostrano che esercizi di media intensità (marcia) non provochino una diminuzione del flusso sanguigno all'utero. Chiaramente un esercizio strenuo provoca la riduzione del flusso sanguigno all'utero.

Da considerare anche il problema della dispersione termica, in quanto si suppone che una ipertermia (riscaldamento) si sviluppi nelle zone dell'addome.

Non vi sono dati che indichino se l'attività fisica abbia un vantaggio o una controindicazione sullo sviluppo del feto, durante il travaglio e il parto.

In gravidanza, un'attività fisica moderata è di sicuro giovamento, in quanto permette di controllare l'aumento della massa corporea e la regolarità del sistema cardiovascolare.

SPORT E TERZA ETA'

Il rendimento fisico del corpo umano raggiunge l'acme all'età di trenta anni, per diminuire poi progressivamente attorno all'1% per anno, anche se la performance di un individuo sportivo resta tanto superiore a quella di un

sedentario da poter equiparare il rendimento di quest'ultimo all'età di trenta anni con una persona attiva di 65.

La riduzione della massa muscolare, che a 70 anni è pari al 30% di quella di un trentenne, causa ovviamente la riduzione della forza muscolare. Con l'invecchiamento, si verifica infatti il fenomeno dell'atrofia: diminuisce sia il numero di fibre muscolari che di cellule nervose preposte al controllo del sistema muscolare. L'attività fisica, mantenendo la massa proteica, può contrastare egregiamente questo processo, riducendo di conseguenza l'invecchiamento.

Recenti studi su un campione di ottantenni dimostrano che 8 settimane di allenamento aumento la massa muscolare degli arti inferiori del 160%, la quale si riduce solo del 40% in quattro settimane in cui non si pratica l'attività.

Carico di lavoro consigliato nella terza età

Al fine di mantenere un buon stato di salute, è solitamente consigliabile spendere 300kcal/giorno in un'attività medio-bassa.

L'attenzione posta nel fortificare la massa muscolare non deve far dimenticare rischi di patologie causati dall'età, come l'osteoporosi. Questa, ad esempio, è molto comune a causa del peggioramento del sistema aerobico provocato dalla riduzione dell'ossigenazione e della massima frequenza cardiaca, calcolabile come la differenza tra 220 e l'età.

Attività fisica e longevità

La questione risulta ovviamente connessa al mantenimento dell'autosufficienza, garantita da un minimo apporto di ossigeno ai tessuti pari a 10 ml di ossigeno per chilo/minuto. Secondo questo riferimento, l'aspettativa di vita di un soggetto attivo fisicamente può essere superiore anche di venti anni di uno sedentario, grazie specialmente alla riduzione di rischio di infarto o altre malattie.

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Gli integratori alimentari non sono altro che i normali nutrienti, presenti nel cibo che consumiamo tutti i giorni. Questi sono scelti e concentrati industrialmente sotto forma di compresse, capsule, tavolette, bustine ecc., al fine di facilitare la copertura del fabbisogno giornaliero.

Un integratore alimentare può essere utile quando il cibo che ingeriamo non riesce a soddisfare le necessità minime di determinati nutrienti necessari all'organismo per poter funzionare regolarmente.

Esistono apposite tabelle che suggeriscono valori determinati per ogni nutriente con variazioni in rapporto ad età e sesso, tutto ciò riferito ad individui normalmente "attivi", allo scopo di mantenere un adeguato stato di salute.

Lo sportivo però ha esigenze molto diverse da quelle di un individuo normalmente "attivo", infatti i processi metabolici di un atleta sono molto più intensi di quelli di un sedentario ed è naturale che i fabbisogni di uno sportivo aumentino di conseguenza.

C'è un'altra cosa importante da dire: non esistono integratori alimentari in grado di potenziare le capacità di prestazione sportiva, ma è necessario alimentarsi in modo adeguato ed in base anche al tipo di attività fisica svolta al fine di poter ottenere il massimo rendimento possibile e permettere all'organismo di dare il meglio delle proprie capacità.

Soltanto il "doping" può aumentare la capacità di prestazione di uno sportivo e questo è severamente proibito

dalla legge.

per ricoprire il fabbisogno plastico

per recuperare dalle perdite idro - saline

per ottimizzare i processi del metabolismo

per recuperare sia dallo stress ossidativo sia dalla produzione di radicali liberi

GLI INTEGRATORI ENERGETICI

I carboidrati sono i principali integratori energetici, soprattutto nelle prestazioni della durata di almeno 1 ora. La scelta degli integratori deve essere molto accurata per l'indice glicemico e per le quantità.

Prima della competizione

Assumere una piccola dose di carboidrati, almeno 1 ora prima della competizione con basso indice glicemico (quindi ad assorbimento lento) per non provocare uno sbalzo glicemico. Se non si ha un integratore a basso indice glicemico è meglio mangiare un frutto che non dello zucchero semplice perché questo è inutile e anzi può peggiorare il rendimento.

Durante la prestazione

Oltre a carboidrati a rapido assorbimento (quindi con alto indice glicemico) come glucosio e maltodestrine è bene assumere anche acqua e sale per il recupero idro-salino, il cui assorbimento è facilitato da questi stessi carboidrati se la loro concentrazione è compresa fra 4 e 8% cioè dai 40 agli 80 grammi per litro ma con il massimo di 60 grammi ogni ora di attività.

L'assunzione dovrebbe essere quasi continua e quindi la bevanda andrà assunta ogni 10 – 15 minuti.

Le maltodestrine per evitare la carie dentale sono da preferirsi allo zucchero semplice in quanto sono polisaccaridi con molte molecole di glucosio velocemente assimilabile.

Dopo la prestazione

A questo punto il glicogeno muscolare si è ridotto e quindi possiamo reintegrarlo con carboidrati differenziati, comunque è da preferirsi una giusta scelta di cibi:

dopo la prestazione sono utili carboidrati come miele, marmellata con fette biscottate e the o gelati cioè con alto indice glicemico in quanto le funzioni digestive sono rallentate ed è utile fornire questi carboidrati a veloce e facile digestione per dare ai muscoli del glucosio.

passate alcune ore, nel primo pasto completo, sono utili carboidrati a medio – basso indice glicemico come pastasciutta, legumi, pane, patate ecc. perché le funzioni digestive sono riprese.

INTEGRATORI IDROSALINI

Il reintegro idrosalino

Una persona in condizioni normali assume circa 2,5 l di acqua ogni giorno sia con i cibi che con le bevande perché il nostro corpo è formato per la metà circa da acqua soprattutto i muscoli costituiti dal 75%. Per più del 60% l'acqua è contenuta nelle cellule mentre della restante extracellulare il 20% è il plasma.

La quantità da assumere però variano in caso di una forte sudorazione e possono aumentare anche di 6 volte.

La sudorazione però non è l'unica perdita di acqua: la perdiamo infatti anche con le urine che in caso di sudorazione comunque diminuiscono; inoltre dalla pelle ne evaporano circa 300 ml, una pari quantità è persa come vapore nell'aria espirata, anche con le feci perdiamo 100 - 200 ml di acqua arrivando a oltre 1 litro in caso di dissenteria.

Oltre all'assunzione di acqua con cibi e bevande, il nostro fabbisogno per circa il 20% è fornito dai processi ossidativi nelle cellule.

Durante l'attività fisica la perdita più consistente di acqua è il sudore prodotto dalle ghiandole sudoripare a partire dal plasma, rispetto al quale possiede un terzo di cloruro di sodio.

L'evaporazione del sudore provoca una dispersione di calore sottratto all'organismo così che la temperatura della cute può essere inferiore alla temperatura ambiente.

L'evaporazione è limitata dall'aumento dell'umidità dell'aria quindi in caso di caldo umido si suda molto ma questo non evapora portando all'ipertermia.

Il reintegro di acqua è molto importante perché un calo di questa anche solo del 4% peggiora il rendimento, la reidratazione deve provvedere a rimpiazzare il sudore quindi è consigliato assumere liquidi con una composizione molto vicina al sudore (arricchiti con glucosio e oligoelementi).

Per una prova di fondo si consiglia di bere 1-1,5 l/ora iniziando 20 minuti dopo l'inizio, sarebbe consigliabile bere anche prima dell'inizio ma questo stimola la diuresi.

Se non si reintegra il sudore si rischia l'ipertermia che può portare al colpo di calore, le conseguenze della disidratazione sono anche i crampi.

Bicarbonato

L'intento dell'integrazione di bicarbonato è iniziata per limitare l'acidosi metabolica soprattutto nei casi con abbondante produzione di acido lattico, il dosaggio ottimale è 300 mg/kg che permette di migliorare il rendimento soprattutto quando lo sforzo è superiore al minuto e inferiore ai due - quattro minuti.

La corsa su cui si hanno i migliori risultati sono i 1500 m.

Nessun miglioramento è avvenuto invece in caso di sforzi alternati a pause di recupero

INTEGRATORI PLASTICI

Le proteine

Ogni giorno un atleta che si allena regolarmente, indipendentemente dal tipo di attività che viene praticata, deve assumere circa 1,7 g. di proteine per ogni kg di peso.

Questo dato deve essere variato se il nutrimento avviene con cibi il cui contenuto proteico è a basso valore biologico(cereali, legumi).

Se il fabbisogno calorico dell'atleta è elevato anche la quantità di proteine plastiche introdotte nell'organismo arriva a coprire il fabbisogno giornaliero(latte, uova, carne e pesce, ...)

Per atleti che invece hanno un impegno fisico regolare che non presenta un grande dispendio di energie, per esempio allenamento mirato al potenziamento delle masse muscolari può risultare più difficile raggiungere la quantità di proteine necessaria.

L'assunzione di integratori proteici è molto indicato al termine degli allenamenti, quando sono in processo i processi anabolici. Agli integratori bisogna inoltre aggiungere un adeguato apporto di vitamine del gruppo B, soprattutto B6, B9 e B12, che servono all'organismo per utilizzare al meglio le proteine. Inoltre l'assunzione di proteine tramite integratori non deve essere esagerata onde evitare danni ai reni.

Aminoacidi a catena ramificata (BCAA O RAM)

L'assunzione di aminoacidi a catena ramificata, per la loro capacità di contrastare il passaggio di triptofano nel cervello

e la loro attività "tampona" nei confronti dell'acidosi metabolica, può risultare utile nell'eliminazione dell'affaticamento mentale dovuto agli sforzi fisici.

Inoltre possono risultare utili, impedendo il calo dei livelli di glutammina plasmatica, nel caso in cui per migliorare le prestazioni fisiche si faccia ricorso ad un notevole aumento dei carichi di lavoro ed un conseguente aumento dei rischi di una sindrome da sovrallenamento.

La loro assunzione deve avvenire circa 60 minuti prima dello sforzo fisico ma bisogna stare attenti alla scelta degli integratori che devono stare in rapporto 2:1:1(leucina: isoleucina: valina).

Non a caso FAO/ WHO/ ONU hanno stimato il fabbisogno giornaliero proprio in questo rapporto:

leucina 40 mg/kg/die

isoleucina 23 mg/kg/die

valina 20 mg/kg/die

Bisogna quindi sempre leggere bene le etichette e guardare che i tre aminoacidi sopra citati stiano nel rapporto ottimale 2:1:1

La loro assunzione giornaliera è quindi di 83 mg/kg/die (in un uomo di 70kg arriva a 6gr/die) ma in un atleta la quantità può variare dai 6 ai 10 gr/die, meglio se distribuita sia dopo che prima dello sforzo fisico.

La glutammina

La glutammina non è un aminoacido indispensabile anche se è molto importante per il nostro corpo, in particolare per un atleta. Circa il 20% della quantità di aminoacidi presenti nel sangue è infatti costituita da glutammina e rappresenta quindi il veicolo più importante per la circolazione dell'azoto tra i tessuti. Questo aminoacido viene molto utilizzato dai muscoli in attività ed è per questo che durante uno sforzo fisico i suoi livelli plasmatici diminuiscono notevolmente. Al termine dello sforzo fisico il livello di glutammina torna regolare in un periodo compreso da alcune ore ad alcuni giorni, a seconda delle capacità di recupero dell'individuo.

La sindrome da sovrallenamento è dovuta al calo della glutammina ciò può portare a infezioni. Quindi la glutammina è un aminoacido non essenziale cioè che viene sintetizzato direttamente dal corpo umano principalmente nei tessuti muscolari, questo aminoacido ha funzioni regolatorie ricoprendo un ruolo fondamentale nell'equilibrio degli aminoacidi. Un altro importante ruolo che svolge sta nel mantenimento delle difese immunitarie dell'organismo; infatti viene sfruttata dalle cellule macrofaghe e linfocitarie come fonte di rifornimento. In caso di stress, un calo di questo aminoacido può portare alla sindrome da sovrallenamento. A questo scopo la somministrazione di

Glutammina potrebbe ridurre l'incidenza di patologie. Una riduzione di queste patologie è stata riscontrata nei maratoneti ai quali era stato somministrato.

LA CARNITINA

è una importante molecola del metabolismo degli acidi grassi. Infatti ha funzioni di trasportare gli acidi grassi dal citoplasma all'interno del mitocondrio; poi regola il metabolismo del coenzima-A, una molecola che svolge processi ossidativi. La carnitina può essere assunta attraverso la carne e il pesce.

Negli atleti si è visto la capacità di ossidare gli acidi grassi è direttamente proporzionale ai suoi livelli intracellulari di carnitina; comunque la possibilità possa trovare giovamento da un supplemento di carnitina costituisce la logica conclusione di queste osservazioni

CARNOSINA

La carnosina è una molecola composta da due aminoacidi (alanina e istidina) che si trova in grandi quantità nei muscoli.

Dai primi studi effettuati è stata rilevata una buona attività antiossidante; più tardi ci si è accorti che poteva migliorare anche la contrattilità cardiaca intervenendo nel controllo dei livelli intracellulari di calcio nelle cellule miocardiche.

Inoltre sono emerse ulteriori proprietà accertate della carnosina in grado di offrire un risvolto pratico per lo sportivo:

incrementa la produzione di ATP per mezzo di processi ossidativi

blocca l'acidosi metabolica intracellulare

aumenta la stimolazione della fosforilazione ossidativa dell'ATP

agisce come antiossidante e anti-invecchiamento

Studi effettuati su atleti con supplemento dietetico di carnosina durante tre giorni ha evidenziato:

aumento notevole dei livelli 2,3 difosfoglicerato (DPG) e del rapporto 2,3 DPG/emoglobina

un recupero potenziato dopo uno sforzo massimale

CREATINA

La creatina è la molecola che, arricchendola con un gruppo fosforico, si trasforma in fosfocreatina, fonte unica di energia di pronto utilizzo per i muscoli. Infatti in caso di bisogno, è data sufficiente energia per resintetizzare, per mezzo della liberazione del gruppo fosforico della fosfocreatina, la molecola a sua volta molto energetica dell'ATP; la sua scissione infatti provoca la contrazione delle cellule muscolari.

Il fabbisogno giornaliero per un adulto di 2 grammi viene coperto per il 50% tramite la sintesi endogena (che avviene all'interno del fegato e del rene), e per il restante 50% per mezzo dell'assunzione di cibo (in 250 grammi di carne è contenuto 1 grammo di creatina)

La creatina poi verrà trasportata all'interno della cellula muscolare.

I risultati sperimentali più considerevoli fin ora sono stati i seguenti:

all'aumento della creatina nel muscolo corrisponde un aumento della fosfocreatina

l'enzima che trasforma la creatina in fosfocreatina è legato alla fosforilazione ossidativa: ciò vuol dire che durante il processo, la produzione di ATP può essere avviata con una quantità minore di ADP

l'incremento del livello di fosfocreatina nel muscolo porta a un incremento delle doti anaerobiche latticide, senza però effetti sul sistema anaerobico latticido o sulle doti aerobiche

aumenta la risintesi della fosfocreatina (si ha una perdita di creatina dal muscolo pari a circa il 3%), ottenendo così vantaggi stabili

la somministrazione di creatina abbassa il livello di iperammoniemia da sforzo (ovvero si ha una minor degradazione di ATP e minor produzione di ammonio)

La creatina stabilizza i livelli di ADP nel muscolo, in modo tale che essi non siano mai troppo elevati garantendo cioè una rifosforilazione continua. Si è inoltre manifestato un ritardo nella manifestazione di affaticamento nel corso di ripetuti esercizi fisici ad alta intensità.

Nondimeno vi è un problema pratico legato alle dosi alte necessarie per raggiungere un effetto: l'assunzione di una certa quantità di creatina infatti corrisponde solo ad un parziale assorbimento; parte di creatina assorbita viene metabolizzata al fegato e parte giunge al muscolo; dopo di che, è quella che arriva al muscolo solo in

parte viene trasformata in fosfocreatina. Il fabbisogno giornaliero di un'atleta varia tra i 2-3 grammi.

CARNOSINA

Il dipeptide della carnosina, fu scoperta in Russia circa 100 anni fa e fin dal principio le furono attribuite funzioni fisiologiche. Essa è da considerarsi anche come "scavenger" non enzimatico di radicali liberi ed un composto naturale provvisto di azione ossidante.

La carnosina ed i composti dipeptidi connessi ad essa sono presenti in diversi tessuti, soprattutto per quanto riguarda il muscolo scheletrico. Alla carnosina vengono appunto annoverate, oltre a proprietà antiossidanti, effetti stabilizzanti del grado di acidità, azioni stimolanti il sistema immunitario come pure azioni neurotrasmettitoriali. E' sintetizzata a livello endogeno ed è presente nel cervello, nei muscoli cardiaci, nei reni, nello stomaco e nei bulbi olfattori, oltre che nei muscoli scheletrici. La concentrazione di carnosina nei tessuti è influenzata dalla dieta. Infatti una insufficienza di istidina diminuisce la concentrazione di carnosina muscolare nei ratti mentre integrazioni di istidina la aumentano.

Proprietà antiossidanti

Una delle azioni essenziali della carnosina è legata al suo potere antiossidante. Il suo potenziale antiossidante è dovuto alla sua capacità di legare i radicali liberi. Alcuni studi sperimentali hanno rilevato la capacità della carnosina e dei peptidi ad essa connessi di prevenire la perossidazione dei sistemi dei modelli di membrana. Altri studi hanno evidenziato come l'aggiunta di carnosina o a-tocoferolo, o entrambi, sia in grado di ridurre la formazione di sostanze reattive all'acido barbiturico in omogenati di muscolo scheletrico del ratto: effetto, a quanto pare, decisamente sinergico dalla combinazione delle due sostanze. Ciò mette in risalto che l'aggiunta di carnosina e a-tocoferolo può limitare la carnosina tissutale e le concentrazioni di a-tocoferolo, come pure la formazione di sostanze reattive dell'acido tiobarbiturico in omogenati di muscolo scheletrico nel ratto. La carnosina può impedire l'ossidazione lipidica tramite la combinazione di un'azione scavenging dei radicali liberi oppure attraverso una chelazione metallica. In alcuni modelli animali di ischemia cerebrale è stato rilevato che la carnosina aveva prolungato la fase di perdita dell'eccitabilità e ridotto il tempo di recupero. Tale effetto è collegato all'azione antiossidante e rilevante nei processi d'invecchiamento.

Effetto tampone

Quando c'è il pH fisiologico, la carnosina e l'anserina hanno una funzione tamponante, molto rilevante durante l'attività muscolare, durante il quale l'ambiente intracellulare si acidifica, consentendo alla carnosina di mantenere un'inibizione costante della perossidazione.

Inoltre, la carnosina mostra effetti di capacità legante con metalli pesanti che inibiscono certe reazioni enzimatiche.

Protezione delle membrane

In laboratorio, l'aggiunta di carnosina a varie reazioni ha portato ad una diminuzione della malondialdeide, e di conseguenza ad una riduzione della perossidazione lipidica dose-dipendente. Questo avviene grazie alla particolare natura idrofila della carnosina grazie alla quale la molecola aderisce alle rotture nel doppio strato lipidico e riesce a proteggersi dai prodotti della perossidazione.

Altre proprietà della carnosina

I livelli di carnosina diminuiscono dopo digiuni, infezioni e traumi. La carnosina migliora la contrattilità cardiaca,

aumenta i livelli di calcio tra le cellule e induce il rilascio di calcio dal reticolo sarcoplasmatico. a livello del sistema immunitario la carnosina regola la funzione dei neutrofili in relazione alla produzione interleukina-b. inoltre è in grado di allungare l'emivita delle cellule prevenendo in questo modo i sintomi comuni dell'invecchiamento.

Potenziali applicazioni terapeutiche

Con l'avanzare dell'età avviene un'ossidazione delle proteine a causa della formazione di alchiloli. La carnosina sembra poter reagire contro queste sostanze. La sua caratteristica antiossidante potrebbe essere di vantaggio ai danni neuronali come quelli che si verificano nelle malattie degenerative di origine centrale. La carnosina inoltre ha delle applicazioni in campo oftalmico, in patologie come le erosioni corneali, le cheratiti trofiche e le cheratopatie. Ha anche un ruolo nelle alterazioni delle mucose duodenali e dello stomaco. Da queste caratteristiche si capisce che le funzioni della carnosina sembrano essere legati alla sua capacità di revertire i processi della senescenza cellulare.

VITAMINE

Tra tutte le vitamine, che sono essenziali per l'organismo, molto probabilmente quelle di cui aumenta il fabbisogno negli sportivi sono:

Vitamine del gruppo B

Vitamina C

Le vitamine del gruppo B

Per un'atleta sono molto importanti la piridossina (B6), acido folico e la ciancobalamina (B12), visto l'aumento del turn-over proteico e dei processi di sintesi in chi si allena spesso.

Le altre vitamine sono usate soprattutto da quegli atleti che hanno un dispendio energetico globale.

La vitamina C

L'importanza per gli atleti della vitamina C, che ha anche una funzione antiossidante, dipende dalle molteplici funzioni:

Assorbimento del ferro per la sintesi dell'emoglobina

Sintesi di collagene (si tratta di una molecola fondamentale necessaria per la costruzione di tessuto muscolare, ossa e cartilagini)

Potenziamento delle difese immunitarie

Antiossidanti

Detti anche radicali liberi (ROS = reactive oxygen species) sono delle molecole instabili che reagiscono molto facilmente con altre molecole producendo così una reazione a catena che per mezzo delle quali questi radicali liberi passano da una molecola all'altra danneggiando le molecole in cui passano.

Tra i ROS ci sono:

Anione superossido (O₂): agisce come ossidante

Perossido di idrogeno (H₂O₂): anche se non è un radicale libero vero e proprio, in presenza di ioni metallici può rompersi e formare radicale idrossilico.

Radicale idrossilico (HO): ros molto reattivo.

Ros e radicali liberi vengono prodotti in modo naturale dall'organismo ma in alcune situazione, per esempio con l'inquinamento, questa produzione aumenta portando dei danni ai tessuti. L'aumento della produzione avviene anche negli atleti agonisti, i quali a causa del continuo allenamento e conseguente aumento della produzione di queste sostanze, possono subire un "invecchiamento precoce".

Gli antiossidanti

Esistono delle sostanze (vitamina E, vitamina C, carotenoidi tra cui la vitamina A) in grado di interrompere l'evoluzione della reazione a catena prodotta dai radicali liberi detti "chain breakers".

Ci sono anche sostanze in grado di bloccare direttamente i ROS (coenzima Q), che rigenerano vitamina E.

Anione superossido (O₂): agisce come ossidante

Perossido di idrogeno (H₂O₂): anche se non è un radicale libero vero e proprio, in presenza di ioni metallici può rompersi e formare radicale idrossilico.

Radicale idrossilico (HO): ros molto reattivo.

-Accanto a questo bisogna ricordare alcuni agenti ossidanti come i flavonoidi, che sono polifenoli molto presenti nei vegetali. Le foglie del te e il quelle del "Ginkgo biloba" sono ricche di questi antiossidanti.

Ciò che è riportato sopra ci fa capire quanto sia importante una sana dieta per l'atleta, tramite una scelta varia di alimenti capaci di contenere un apporto giusto delle vitamine sopra citate(E,C,A).

ATTIVITA' FISICA , RADICALI LIBERI E ANTIOSSIDANTI

"Se fossimo in grado di dare a qualsiasi persona la giusta dose di un nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per il benessere".

(Ippocrate, 460-377 a.C.)

Gli effetti benefici dell'unione fra alimentazione ed esercizio fisico , come si capisce dalle parole di Ippocrate, sono note fin dai tempi antichi. Non c'è dubbio che l'attività fisica, se compiuta uniformemente e nel giusto modo nel tempo possa influire positivamente su una serie di parametri fisiologici , costituendo una forma di prevenzione di molte malattie derivanti da quella che potremmo definire se mi consentite la "sindrome del sedentario". Tuttavia,l'esercizio fisico, lo sport e l'attività agonistica non sono esonerati da effetti collaterali, che devono ricevere attenzione ed eventualmente devono essere vigilati e prevenuti. Questo perchè il metabolismo aerobico mentre facciamo un esercizio fisico aumenta, incrementando a sua volta la produzione di radicali liberi.

Effetti dei radicali liberi

Poniamo all'attenzione che l'ossigeno è presente nel corpo umano per il 21%: la maggior parte dell'ossigeno che entra a far parte dei processi mitocondriali si unisce all'idrogeno per formare la molecola dell'acqua. Ma l'ossigeno può anche essere dannoso: alcuni suoi atomi fanno parte di molecole molto instabili che si chiamano

radicali liberi, per la presenza di elettroni che sono sempre alla ricerca di molecole a cui attaccarsi. Si formano a causa della perdita di elettroni nelle varie fasi del trasporto. Ne deriva una degenerazione cellulare. Però sono anche utili poichè il nostro organismo utilizza questo processo di “distruzione” per combattere i batteri, per utilizzare l’ossigeno del corpo e per la contrazione del tessuto liscio dei vasi sanguigni, promuovendo così una corretta circolazione nel sangue.

Quando il numero dei radicali liberi è sotto controllo abbiamo una condizione di stabilità. Un eccesso invece porta ad alcune conseguenze come: arteriosclerosi, danni a mucose ed altre strutture cellulari ed infine alterazioni del DNA. I radicali liberi sono prodotti dai leucociti, dall’endotelio vascolare e dai globuli rossi e la loro produzione è mantenuta nel giusto equilibrio da enzimi come ad esempio la superossidodismutasi.

Altri fattori contribuiscono alla formazione dei radicali liberi come: l’inquinamento dell’aria, insetticidi e prodotti chimici che sono presenti nei pasti, il fumo di sigaretta, le radiazioni, lo stress fisico o emotivo ed alcuni medicinali.

Attività fisica e conseguenze sulla produzione di radicali liberi

Recenti dati nella letteratura scientifica ci confermano che i radicali liberi aumentano con l’attività fisica, ma le nostre difese, grazie all’interventi di enzimi che sarebbero aumentati proprio in presenza di esercizio fisico.

Infatti, si sono avuti riscontri positivi dell’attività fisica su malattie vascolari e tumori, la cui nascita è strettamente legata allo stress ossidativo. Il rischio dipende dall’intensità dell’esercizio fisico e dall’allenamento dei soggetti in questione.

Quello che allora ci si chiede è: se gli sportivi subiscono danni dovuti ai radicali liberi e se uno sportivo deve assumere più antiossidanti.

Gli individui con una corretta dieta hanno difese che reagiscono adeguatamente all’aumento dello stress ossidativo.

per quanto riguarda la seconda domanda, non c’è univocità di risposta, ma possiamo fare osservazioni sulla base dei dati scientifici di nostra conoscenza. La vitamina E sembra attualmente la più importante sostanza antiossidante correlata all’esercizio fisico. Molti studi hanno evidenziato effetti benefici della supplementazione con vitamina E in animali da cavie sottoposti a diete carenti di tale vitamina. Se usato giornalmente in quantità da 200 mg ha un effetto benefico sui livelli di pentano. Persone che assumono giornalmente un mix di sostanze antiossidanti mostrano livelli bassi di perossidazione rispetto e prima e dopo l’attività fisica, rispetto gli individui non supplementari con sostanze ad azione antiossidante. Un’altra sostanza antiossidante è il selenio. L’azione antiossidante del selenio è legata alla sua incorporazione nella struttura della glutatione perossidasi e di altri enzimi, che difendono le membrane plasmatiche dai danni fatti dai radicali liberi. Il selenio ha anche capacità antitumorali, come evidenziato da una riduzione del tasso di mortalità provocato dal cancro alla prostata, all’esofago, al colon retto e al polmone. Il selenio riesce a svolgere ciò grazie alla sua capacità di alterare il metabolismo cancerogeno, prevenendo gli effetti del tumore endocrino e su quello immunitario. Il coenzima Q10 eplicherebbe la sua funzione di antiossidante sia a livello della catena respiratoria sia come riciclatore della vitamina E.

anche la vitamina C ha proprietà antiossidanti. Nel corso di una supplementazione è stato osservato un rallentamento dell’ossidazione della guanina, una base del DNA, in oxoguanina che mostrerebbe l’azione antiossidante della stessa. Per contro la oxoadenina sarebbe incrementata provocando così un danno ossidativo. L’effetto ossidativo della vitamina C, sarebbe legato ad una assunzione giornaliera di 60 mg.

Quindi in conclusione bisogna dire che per combattere lo stress ossidativo bisogna avere cautela e farlo sempre in ambito clinico. Seguire una giusta dieta ricca di cereali e verdure è già una strategia alimentare importante per

prevenire danni provocati da agenti ossidanti. Resta da capire se l'azione antiossidante di tali sostanze sia legata a interazioni con composti presenti nei cibi.

DOPING

In questa sezione si descrivono le principali sostanze dopanti e le conseguenze che comportano sull'organismo.

Definizione:

il doping è l'utilizzo di interventi esogeni o manipolazioni cliniche che, in assenza di precise indicazioni mediche, è finalizzato al miglioramento delle prestazioni fisiche.

Stimolanti

Amfetamina

Sostanza ad azione simpaticomimetica , mima cioè l'azione di mediatori che sono prodotti dal sistema neurovegetativo simpatico che si attiva nel corso dell'attività fisica in situazioni di stress. L'amfetamina è un eccitante(scheda 43)

(dal tagliaferri)[..] centrale(a dosi di 5-20 mg; ha effetti che durano per molto tempo).

Ha una grande azione per l'antiaffaticamento, stimola la concentrazione, non altera la potenza aerobica e anaerobica, mentre aumenta la resistenza allo sforzo. Diminuisce il desiderio di cibo, perciò è presa per controllare il peso corporeo.

Dà assuefazione e pericolo di aritmie gravi e ipertermie.

Caffeina

E' un'eccitante centrale che ha effetto sugli apparati circolatori e respiratori. Si trova nel caffè, nel cioccolato, nel cacao, nel the e nei semi di cola. Una tazza di caffè può averne 150-250 mg, una di the 70-130 mg e una bevanda 50 mg.

Non aumenta la potenza, ma una quantità di 350 mg migliora la resistenza allo sforzo.

Migliora l'uso dei grassi con il risparmio di glicogeno.

Una quantità di 600-800 mg presa in 30 minuti accresce la dose d'urina sopra i limiti consentiti (12 mg per ml) portando alla squalifica.

L'uso esagerato può portare eccitazione psicomotoria, irascibilità, emicrania e aritmie cardiache.

Cocaina

Ha un grande potere psicostimolante e un effetto anestetico locale. Aumenta l'aggressività, può portare ad allucinazioni, mutamento dei riflessi, anoressia, agitazione, insonnia, nausea. Porta anche all'assuefazione. Viene usata nella boxe, nel tennis e nell'automobilismo.

Narcotici

Appartengono alla categoria degli oppioidi (come l'eroina, il metadone, la morfina). Hanno un'azione analgesica centrale, tranquillante ed euforizzante. Sono adoperati per bloccare il dolore, come ad esempio nella boxe. Per ostacolare la sua azione di diminuzione dell'attenzione si prendono insieme a sostanze stimolanti. Portano alla tossicodipendenza.

ANABOLIZZANTI

Steroidi anabolizzanti

Gli steroidi anabolizzanti hanno un'azione somigliante a quella del testosterone. Questi, come l'ormone, con l'unione insieme a particolari recettori cellulari inducono cambiamenti specifici dei due sessi, soprattutto un accrescimento della forza e della massa muscolare.

Negli steroidi sintetizzati è stata ridotta l'azione mascolinizzante conservando però quella stimolante sul metabolismo delle proteine. Le dosi usate per doparsi (50-200 mg al giorno) sono dieci volte maggiori di quelle per l'utilizzo terapeutico. L'assunzione avviene per via orale o con iniezione ritardo.

L'assunzione di steroidi stimola la massa muscolare con la conseguente possibilità di far fronte ad allenamenti più pesanti e quindi miglioramenti, per l'allenamento fatto, dello scatto e della potenza. In più diminuiscono la massa grassa. Assumendo questi steroidi si limita la produzione di testosterone. In uno studio fatto su sollevatori di pesi che prendevano gli steroidi anabolizzanti si è verificato il fatto che, in caso di interruzione della fornitura di questi,(scheda 44) la concentrazione di testosterone restava inferiore a quella normale per un periodo di 12-16 settimane.

Nel sesso maschile c'è anche un accrescimento, anche 7 volte superiore al normale, dell'ormone femminile estradiolo.

Anabolizzanti non steroidei

In questa classe di anabolizzanti sono contenute sostanze che hanno un'azione anabolica se somministrate regolarmente (come beta-agonisti, salmeterolo, salbutamolo, terbutalina).

ORMONI PROTEICI, GLICOPROTEINE E ANALOGHI

Ormone dell'accrescimento (GH)

L'ormone dell'accrescimento, prodotto dall'ipofisi (ghiandola che si trova nel cranio), è chiamato growing hormone (GH). Durante la fase della crescita questo ormone aiuta il collocamento di cartilagine di accrescimento nelle parti laterali delle ossa per portarle alla crescita. Una produzione di GH maggiore al normale può portare al gigantismo. Se questa produzione elevata continua anche dopo la fine del periodo della crescita (20 anni circa), allora si va incontro all'acromegalia. L'uomo infetto da questa malattia presenta delle caratteristiche somatiche particolari, come ad esempio fattezze del volto molto pronunciate (grosso naso, mandibola grossa) o mani larghe con dita nodose.

Con le conoscenze scientifiche attuali si può sintetizzare il GH. Per scopi terapeutici questo ormone viene somministrato a bambini con insufficienza ipofisaria.

Nell'ambito sportivo l'ormone GH proviene solamente dal mercato nero. Il suo impiego aumenta la massa muscolare mentre diminuisce quella grassa.

Durante l'attivazione del sistema neurovegetativo simpatico (soprattutto nello sforzo muscolare) questo ormone viene normalmente prodotto dall'ipofisi, quindi è difficoltoso rilevare una possibile somministrazione di GH esogeno.

ACTH (Corticotropina)

Anche questo ormone viene prodotto dall'ipofisi.

La corticotropina stimola la produzione di ormoni della corteccia surrenale, e questi controllano il metabolismo dei glucidi e il bilanciamento idrico salino. Spesso durante condizioni di stress viene prodotta questa sostanza, e ciò è anche la scusante per cui gli atleti la prendono. Però l'uso eccessivo dell'ACTH porta a gravi danni: diabete, riduzione delle difese cutanee, alterazioni cutanee, miopatie, ritenzione idrica, ulcera gastroduodenale, osteoporosi, obesità.

Gonadotropina corionica

L'azione di questo ormone è diversa nei due sessi. Nel maschio controlla la produzione di testosterone e quindi viene usato per avere gli stessi effetti degli ormoni androgeni steroidei. Invece nella donna controlla l'ovulazione (infatti è anche detto "ormone della gravidanza"). I danni che produce sono gli stessi degli steroidi anabolizzanti. Porta a grandi emicranie e a depressione.

Eritropoietina (EPO)

Si tratta di una molecola glicoproteica di piccole dimensioni responsabile del controllo della produzione di globuli rossi. La sintesi di EPO si effettua nei reni e nel fegato. A livello renale alcune cellule funzionano come sensori dello stato di ossigenazione del sangue: se questo scende i sensori inducono sintesi di EPO, che poi andrà ad agire a livello del midollo osseo stimolando la produzione di globuli rossi. La produzione di EPO viene stimolata in genere ad alta quota o a causa di ischemia renale. L'EPO possiede un'emivita di 3-4 ore.

- L'uso di EPO nel mondo sportivo è finalizzato ad aumentare la massa di globuli rossi e quindi il trasporto di ossigeno nel sangue, nelle discipline di resistenza.

L'aumento di globuli rossi è valutato in termini di ematocrito che indica la frazione volumetrica occupata dai globuli rossi nel sangue. Normalmente la massa dei globuli è il 45% della massa sanguigna, un suo aumento eccessivo porta alla complicazione della trombosi.

- Il limite di 50 posto per gli atleti rappresenta un valore considerato patologico in ambito clinico; in termini sportivi significa di fatto liberalizzare l'uso di EPO purché non si oltrepassi il limite di 50.

DIURETICI

L'uso di diuretici induce disidratazione, una forma di doping specificamente adottata negli sport ove esistono categorie di peso come la lotta, il sollevamento pesi, e il pugilato: il vantaggio è quello di gareggiare in una categoria inferiore sfruttando la struttura fisica adatta ad una categoria superiore. È tuttavia causa di disturbi neuromuscolari e di difficoltà di termoregolazione.

PROCEDURE PROIBITE

- emotrasfusione: strumento adottato per aumentare la massa dei globuli rossi e quindi la capacità di trasporto di ossigeno nel sangue. (pratica soppiantata dall'assunzione di EPO)

-manipolazione farmacologia, chimica e fisica: procedure che alterano i risultati dei test antidoping.

SOSTANZE CON RESTRIZIONE

-cannabinoidi: a basso dosaggio si ha euforia, a dosaggio medio disinibizione, a dosi elevate aggressività. Vi è anche un complesso corredo di sintomi negativi: diminuzione della forza muscolare, della memoria, dell'equilibrio.

-corticosteroidi: l'assunzione è possibile su precise indicazioni mediche (asma e rinite allergica)

-betabloccanti: farmaci che riducono la frequenza cardiaca, utili nelle discipline di tiro con un'arma, durante la fase di puntamento.

-anestetici: farmaci che bloccano la trasmissione dello stimolo dolorifico al sistema nervoso centrale. Iniezioni sistematiche possono essere causa di alterazioni dello stato psichico, blocco atrioventricolare, collasso cardiocircolatorio, ipotensione.

Già verso la fine del 1800 erano cominciati i primi accertamenti sulla adattabilità degli esseri viventi, quindi anche l'uomo, ai vari cambiamenti esterni ed interni (agenti alterativi o stress). Selye precisò in maniera comprensibile e immediata, aggiungendovi come supporto diverse ricerche fatte di persona, il meccanismo ormonale che rende possibile questo adattamento.

I punti chiave di questa sua concezione possono essere riassunti così:

Nell'adattamento degli organismi all'azione dei differenti fattori esogeni ed endocrini si potrebbero realizzare due diverse reazioni complesse, cioè una specifica (per esempio l'ipertrofia dei muscoli nel lavoro muscolare oppure la formazione di anticorpi nelle infezioni batteriche) e l'altra reazione aspecifica: quest'ultima, pur nelle sue diverse forme, in pratica sarebbe la stessa a prescindere da quale sia l'agente alterativo che lo provoca.

La reazione con la quale si può stabilire il complesso delle reazioni aspecifiche che possono aiutare l'organismo a difendersi e ad adattarsi, sarebbe sempre uguale qualunque sia il tipo di processo alterativo che lo scatena: esso consiste principalmente in un'aumentata produzione di corticoidi da parte della corteccia surrenale, fenomeno mediato da un aumento della produzione iperfasica d'ormone corticotropo.

L'espressione "sindrome generale di adattamento", con cui è esplicitata la somma di queste reazioni aspecifiche, mostra già in se che questo fenomeno permette all'organismo di adattarsi ai vari fattori alterativi, così da potervi resistere e infine superarli. Base essenziale di questa adattabilità aspecifica è una normalità di funzione dell'asse ipofisocorticosurrenalico, poiché certi fenomeni caratteristici non si verificano se il corticosurrene viene meno o se l'ipofisi non è in grado di stimolare il corticosurrene grazie al corticotropo da essa secreto.

Lo sport provoca stress

Una delle eventualità più pericolose per uno che pratica sport è lo scarso rendimento che si può manifestare o poco a poco ed avere una durata più o meno lunga, o in maniera immediata e inaspettata così da obbligare all'arresto della prestazione. Secondo le nostre conoscenze attuali sembra che abbia un grande peso nell'inizio di questi fenomeni, a parte la partecipazioni di alcuni fattori di varia natura, un'insufficiente funzione del corticosurrene, come dimostrato sia dai dati di laboratorio in precedenza riferiti, sia dalla minima risposta della ghiandola alla stimolazione esogena con ACTH (adrenocorticotropo o corticotropina) sia dalla sintomatologia molto simile a quella della insufficienze surrenali reali o così dette sub-cliniche o fruste: astenia, ipotensione, turbe gastroenteriche, ritardo nel recupero del peso perso durante la performance, alle volte – anche se difficilmente – collasso e stato di shock.

Se questi episodi di scarso rendimento riconoscono come uno dei fattori scatenanti un'insufficienza corticosurrenale si giunge a tali conclusioni:

Possibilità di prevenirli con l'utilizzo di ormoni;

Convenienza di curarli con ormoni;

Modo di cura con ormoni.

Si pensa che tali forme, che talvolta sfiorano o sono parte integrante della patologia, debbano andare di regola trattate con i soliti mezzi che ha a disposizione la medicina sportiva.

L'impiego degli ormoni deve essere limitato solo a particolari casi, e cioè quando ci sono condizioni gravi o di acuzie oppure quando il miglioramento non intervenga in un periodo di tempo ragionevole o quando necessiti un particolare recupero che richieda una pronta ripresa dello stato di forma dello sportivo.

Le risposte aspecifiche

Per quanto descritto prima si comprende come l'organismo tenda a mantenere integra, con piccole oscillazioni, la propria struttura funzionale come risposta agli stimoli dell'ambiente in cui abita.

Le reazioni sistemiche aspecifiche si manifestano secondo una risposta che si articola in tre momenti:

Fase di shock (insufficienza corticosurrenale acuta) durante la quale l'organismo, a causa dell'agente stressante, manifesta pallore, sudorazione fredda, debolezza fisica, tachicardia, ipotensione, ecc.

Fase di controshock e di resistenza (risposta da parte delle ghiandole corticosurrenali) caratterizzata da un atenzionale aumento da parte dell'organismo della resistenza con normalizzazione del volume e della pressione sanguigna, calo della concentrazione dei globuli rossi, innalzamento della glicemia, aumento espulsione dell'azoto, aumento dei leucociti con calo dei linfociti, ecc.

Fase di esaurimento (esaurimento corticosurrenale) durante la quale l'organismo subisce gli effetti degli agenti dannosi. Il suo tempo di comparsa è in relazione alle capacità di risposta del corpo. Tale fase può anche mancare quando, come nello sport, lo stress si esaurisce in un tempo utile.

Le reazioni specifiche

Secondo Selye, l'attività muscolare è una sorta di stress che causa un periodo di shock abbastanza debole e breve, seguito da fenomeni molto visibili di contro-shock, che come già chiarito, aumentano la risposta compensativa.

I fattori stressanti basati sul movimento fisico sono indirizzati, in base alla specificità dell'attività praticata, verso un preciso obiettivo e impegnano in modo molto settoriale tutto il meccanismo di risposta.

In base al tipo di stimolo è attivata una puntuale risposta che consente all'organismo di reagire con specificità all'evento stressante: è l'asse ipofiso-corticosurrenalico che attiva il funzionamento di adattamento ormonale e funzionale: per esempio la termoregolazione nel caso in cui lo stress è stabilito dal passaggio da un clima ad un altro, l'aumento delle difese immunitarie se la causa stressante è un'infezione, l'aumento della massa muscolare se l'organismo compie un impegnativo lavoro meccanico. In ogni caso, in base alla specificità dello stress la risposta organica, è compensata con un livello maggiore speso per resistere e rispondere allo stress.

Se ci riferiamo al lavoro muscolare, possiamo affermare che questo attiva la funzionalità dell'asse ipofiso-corticosurrenalico che a sua volta attiva il sistema muscolare ed il processo energetico migliore per poter protrarre il lavoro fino al suo compimento. Dopo che è finito il lavoro, durante la fase di recupero, l'organismo ristabilisce in maniera autonoma ed in quantità superiore a quanto speso nel lavoro stesso, in previsione di un impegno successivo e più gravoso.

Due diverse strade: l'allenamento e il doping

Andiamo ad analizzare le sostanziali differenze tra i metodi utilizzati per aumentare le prestazioni:

programmazione di un allenamento, sfruttando i principi fisiologici relativi all'adattamento;

sfruttando l'intervento esogeno di sostanze farmacologiche a base ormonale.

In entrambi i casi, si tende ad aumentare la potenzialità del sistema ormonale che sta alla base del lavoro muscolare.

La differenza consiste:

nel primo caso nell'elevarla in maniera naturale, imponendo all'organismo delle pressioni (esercizi o stimolo) con carico crescente in modo organizzato e ciclico, per sfruttare l'effetto della supercompensazione.

Nel secondo caso tale aumento è demandato, per via esogena, all'utilizzo di sostanze definite dopanti

Condannando e quindi abbandonando tale strategia, analizziamo le basi fisiologiche sulle quali organizzare un processo di allenamento necessario per ottenere i migliori risultati ed il massimo benessere.

LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

La supercompensazione

La supercompensazione avviene quando il primo sforzo fisico non è stato troppo severo e il tempo della fase di recupero è stato sufficiente e dunque la seconda esposizione trova l'organismo già predisposto e con un grado di adattamento superiore a quello di partenza, in quanto l'organismo risponde sempre al lavoro svolto con un livello di recupero sempre maggiore a quello speso.

Ciò comporta un innalzamento della resistenza allo stimolo preciso rispetto a quella che aveva la prima volta, sempre che il tempo intercorso tra le due esposizioni non sia prolungato e l'organismo ne conservi solo un ricordo. In questo caso una nuova esposizione anche superiore a quella precedente, comporta l'aumento della capacità di risposta e si costituirà così per ripiani, un aumento della resistenza predisponendo il sistema ad impegni sempre più gravosi. A tale successione di stress l'organismo si adatta con reazioni specifiche che si esplicano ad esempio con l'ipertrofia muscolare, ipertrofia cardiaca, ecc. indispensabili nell'attività sportiva poiché sono alla base della forza e della resistenza.

Tra una esposizione e la seguente si creano e si consolidano i fenomeni di adattamento; infatti il potenziamento del sistema per effetto di accumulo è determinato dalla regolarità all'esposizione.

Un'adeguata organizzazione dell'attività muscolare affinché esalti maggiormente l'effetto della supercompensazione, deve tener conto di una razionale distribuzione ciclica del rapporto stimolo-adattamento.

Quando la supercompensazione precedente si può considerare completamente conclusa, bisogna studiare la collocazione dello stimolo allo svolgersi della successiva supercompensazione.

Ogni funzione biologica ha precisi tempi di supercompensazione. Tale caratteristica è nota come eterocronismo ed è importante per poter programmare l'alternanza dei carichi di allenamento che deve essere impostata sui tempi di ristabilimento parziale o totale delle varie funzioni.

Funzione biologica	Scopo di miglioramento di	Supercompensazione (espresso in tempo)	Aumenti significativi
Sviluppo di fosfocreatina ed energia	Forza e velocità	Circa 30 minuti	
sviluppo di glicogeno	Resistenza	2-3 ore	7-10 gg
Metabolismo delle proteine	Trofia (nutrimento) muscolare	36-48 ore	20-30 gg

L'organizzazione a ciclo dello stimolo

Un'attività sportiva, affinché si affermi un incremento e un miglioramento degli sforzi fatti, predisponendo il sistema biologico ad un impegno sempre più gravoso, ha bisogno che lo stimolo dato dal carico allenante sia equilibrato attraverso tempi di recupero e pause. Data la definizione del "contenuto della seduta di lavoro", come somma del carico di lavoro indicato per ogni singola esercitazione ad ogni allenamento, dato dalle ripetizioni, dalla velocità, dal numero di serie degli esercizi proposti, bisogna senz'altro tenere anche conto dei tempi di recupero e delle pause per raggiungere la massima entità della supercompensazione sviluppata con l'allenamento precedente. C'è bisogno quindi di un'organizzazione ciclica attraverso una giusta distribuzione per gradi dello stimolo - adattamento che nel mondo sportivo viene definita periodizzazione. È in queste fasi che avviene l'adattamento fisiologico dell'organismo allo sforzo. Dagli studi di Selye sull'attività motoria, è emerso che lo stress sportivo scatena fenomeni di adattamento specifici e aspecifici su base dell'attività ormonale ed è quest'ultima quindi che bisogna aumentare per ottenere miglioramenti nelle performance sportive attraverso metodi naturali (non farmacologici dunque) come appunto una buona organizzazione dell'allenamento. Quest'ultima consentirà inoltre a convincere l'atleta che può superare se stesso di volta in volta e quindi a dargli una "sana aggressività agonistica" nel momento della competizione. Nell'attività sportiva quindi un buon allenamento si basa su elementi scientifici che equilibrati ed adattati nelle varie realtà sportive dovrà tenere conto di leggi fisiologiche, determinanti per un adattamento organico allo stress.

Sul piano fisiologico le caratteristiche del nostro corpo sono ben definite e sostanzialmente imm modificabili

Questo infatti, a differenza del motore di un veicolo, ha una straordinaria qualità, in quanto può funzionare variando il combustibile, quali i grassi, zuccheri, proteine e alcool

Trascurando l'alcool, limitandoci a considerare gli altri tre, scopriamo che la scelta delle sostanze da bruciare e dalle quali trarre energia è fatta dalle cellule muscolari in base al tipo di lavoro e alla disponibilità del substrato (riserve).

Quindi, se vogliamo affrontare il problema alimentare nello sport, dobbiamo prima tenere conto delle scelte dell'organismo

La fisiologia ha chiarito con precisione quali devono essere i vari consumi energetici relativi alle varie discipline sportive ed in che misura i combustibili forniscono calorie.

Tale precisazione vale anche per l'equilibrio idrico e salino, importante per lo sport.

Ovviamente quando pratichiamo attività fisica, soprattutto in certe condizioni climatiche, produciamo sudore. Il quesito riguarda dunque quanto e cosa bere?

Precisando subito la difficoltà nel trattare alcuni casi particolari, tuttavia sembra che, con il passare del tempo sia andata smarrita l'esperienza nel suggerire una giusta alimentazione a seconda dello sforzo fisico

L'umanità si è evoluta come razza attraverso movimenti lunghi e difficili: viaggi interminabili che hanno portato un cambiamento nei tratti somatici.

Dette migrazioni avvenivano grazie all'uso delle proprie gambe e degli alimenti che si avevano a disposizione.

Quando le popolazioni asiatiche si diressero verso le nuove terre (attuale nord America) attraversando lo stretto di Bering, si pensa che avessero a disposizione carne e pesce essiccati, tradizione di quelle popolazioni fino ai Tartari

Per una simile circostanza, che si può paragonare alle varie scalate all'Everest, il nostro organismo ha bisogno di cibi sostanziosi e nutrienti per difendersi dal freddo ma, allo stesso tempo, digeribili facilmente per non creare ulteriore fatica al nostro organismo.

Nel XIX secolo, Napoleone da grande stratega, quale era, preparava le spedizioni militari in modo minuzioso, mandando degli emissari a valutare i cibi più idonei in base alla distanza, alla temperatura ed al clima.

Anche per queste battaglie siamo certi che l'alimentazione era quasi esclusivamente in scatola; sardine e carne essiccata costituivano i pasti dei soldati.

Si cercava di integrare con miele (zuccheri) e limonate (vitamine) per avere un giusto equilibrio energetico. Tutto ciò per affermare che le risorse metaboliche del nostro corpo sono straordinarie e questo determina la sua caratteristica ad adattarsi bene.

Oggi l'alimentazione è oggetto di una ricerca scientifica che ci può dire, in base all'attività che vogliamo svolgere, il tipo di alimentazione che dobbiamo avere: il modello che ci illustra questo meglio di ogni altro è la cosiddetta piramide alimentare.

Tale piramide ci mostra gli alimenti che partendo dal basso sono utili in maggior quantità al nostro organismo; osservando bene si capisce che il 50% del nostro fabbisogno giornaliero deve essere a base di carboidrati (pane, pasta e cereali), un 20% di proteine (latte, carne e pesce), 30% di grassi (oli, zuccheri) integrato da verdure e frutta in uguale misura. Nonostante l'esiguità del contributo dei grassi si deve ricordare che tali sostanze hanno un apporto calorico di 9 kcal/g, mentre gli zuccheri di 4 kcal/g.

Logicamente, la dieta può variare in base alle caratteristiche dell'individuo, dal tipo di attività sportiva praticata e dalla preparazione atletica.

DIFFERENZE TRA SPORT

Una dieta ottimale deve fornire i componenti necessari per soddisfare il fabbisogno energetico e ciò comprende:

la necessità di riparare i tessuti

provvedere alla sintesi di alcune nuove macromolecole

consentire l' accrescimento

Il dispendio energetico varia in maniera spropositata nelle differenti attività sportive

Per esempio per una scalata di due giorni sul monte Bianco sono necessarie 9000kcal, una tappa alpina del tour de France può richiedere ben 6000 kcal al giorno, una gara di triathlon circa 5000 kcal. Con consumi energetici così elevati è arduo che il soggetto riesca a pareggiare il dispendio energetico con l' assunzione di alimenti. Tuttavia la regola del pareggio va rispettata sebbene questo si realizzi in tempi più lunghi. In presenza di deficit nell'apporto calorico, il soggetto perde peso a scapito prevalentemente di grassi ma perde anche struttura proteica muscolare.

Sport di resistenza

Nei suddetti il principale combustibile è rappresentato dai grassi, dei quali solitamente c'è una grande disponibilità nell'organismo, viceversa sono molto limitate le scorte di zuccheri. Questi sono presenti nei muscoli e nel fegato sotto forma di un polimero chiamato glicogeno (200 g nei muscoli e altrettanto nel fegato) e come glucosio libero nel sangue (concentrazione di 0.1g/dl). Inoltre nonostante i muscoli abbiano una certa quota di substrato devono ricorrere anche a quello del sangue.

Per esempio per un esercizio di 3 ore l'86% del consumo di ossigeno va ad ossidare grassi e glucosio provenienti dal plasma (50% e 36% risp) solo il 14% serve ad ossidare il substrato già esistente nel muscolo. È comune il caso di carenza di zuccheri che si manifesta con l'ipoglicemia. Questa comporta una sintomatologia tipica: affaticamento estremo, nausea, obnubilamento, cefalea. Questa condizione va prevenuta, introducendo volta per volta zuccheri in modo da compensare le perdite. Spesso oltre al depauperamento degli zuccheri si pone il problema della disidratazione. In questo caso è utile assumere ogni 20 min circa 100-120 ml di una bevanda che contiene glucosio alla concentrazione dello 3-5% e Sali in concentrazione tale da compensare quelli persi con il sudore. Quando l'organismo si avvicina alla condizione di ipoglicemia mette in atto nel fegato una via metabolica particolare che a partire dall' aminoacido ramificato alanina, permette la sintesi del glucosio.

Sport di forza

In questo caso il problema principale è legato al fatto che questo tipo di allenamento induce ipertrofia muscolare ed è quindi necessario fornire all'organismo un apporto proteico che consenta la deposizione di nuova matrice proteica.

Le proteine provengono dalla carne, dal latte, dai cereali, e da alcuni legumi. La necessità media è di 1 kg di peso al giorno. Sollevatori di pesi, culturisti, ginnasti tendono ad assumere anche 3 kg al giorno. Le ricerche di fisiologia su questo argomento non confermano questa necessità. Sorprendentemente le necessità di apporto proteico sono leggermente superiori negli atleti che si dedicano a sport di resistenza i quali coprono

tranquillamente 20-30 km al giorno in allenamento.

ALIMENTAZIONE PER SPORT PRATICATI IN MODO AGONISTICO

Le scorte di glicogeno presenti nei muscoli e nel fegato si impoveriscono durante l'attività fisica: già dopo un'ora la diminuzione delle quantità di glicogeno può sfiorare il 50%. Inoltre la velocità di metabolismo di tale polimero è relativa alla potenza erogata, difatti se si utilizza, anche non del tutto, la via anaerobica il consumo di glicogeno si velocizza di 18 volte rispetto alla via aerobica. Quindi l'utilizzo di maggior potenza riduce drasticamente le scorte di sostanze energetiche. Per questo prima di una gara si deve accumulare più glicogeno possibile. Utile a questa funzione è il pasto pre-gara (consumato la sera precedente la gara) che aumenta il contributo energetico da parte dei carboidrati (normalmente al 50-55%) al 75%. L'aumento è maggiore se i giorni prima della gara si effettuano esercizi in modo da ridurre le scorte di glicogeno. Tale diminuzione stimola una maggior sintesi di glicogeno stesso (è questa la cosiddetta "supercompensazione"). L'esaurimento del polimero in un periodo pre-gara può aumentare le scorte di glicogeno del 20-40% rispetto alla norma.

Poiché questo pasto viene consumato la sera, le ore di intervallo che trascorrono possono portare ad un consumo di glicogeno. Difatti, degli studi, hanno portato ad affermare che un digiuno di 6-12 ore possa causare un rapido depauperamento del polimero energetico. Si consiglia quindi, nelle ore prima della gara, di consumare un pasto leggero, senza grassi e ricco di carboidrati (70-100g). E' degno di nota ricordare le origini dei carboidrati consumati dai muscoli durante un esercizio di lunga durata (4 ore di ciclismo al 70% della potenza massima): la percentuale di glucidi sintetizzati da glicogeno diminuisce progressivamente e si annulla attorno alle 4 ore. Tale impoverimento è compensato da un aumento della glicemia, tramite l'introduzione nel sangue di glucosio che viene dal glicogeno della ghiandola epatica.

Qualche anno fa fu proposta anche un tipo di dieta che risultò però di scarsa efficacia, e mal sopportata dall'organismo: la cosiddetta dieta dissociata. Essa prevede che l'atleta una settimana prima della gara compia un allenamento molto pesante da ridurre moltissimo le scorte di glicogeno. Questa condizione stimola dunque la sintesi di altro polimero. Il principio della dieta è però quello di non soddisfare questo processo ma anzi per un paio di giorni impoverire l'apporto di zuccheri per diminuire ancor di più il carico glucidico. Poi, a tre giorni dalla gara, si riassimilano le sostanze perse.

Reintegro dei glucidi dopo lo stress agonistico

Dopo una gara lunga e faticosa è necessario reintegrare abbastanza presto il carico glucidico perso. È sufficiente assumere 70-57 g. di carboidrati ogni centoventi minuti. Le bevande ricche in zuccheri sono particolarmente consigliate dopo la gara. Se si supplisce in modo perfetto all'apporto di glucidi necessario, le scorte si ricreano ad una velocità pari al 5% l'ora, occorrono quindi 20 ore per un recupero totale. La velocità di resintesi varia da soggetto a soggetto e diminuisce con l'avanzare dell'età.

Rifornimento durante la gara

La bibita ottimale contiene glucosio al 4-8% e se ne deve assumere almeno 600-1200 ml l'ora. La quantità necessaria è relativa alla sudorazione. Ciò permette un assorbimento di glucidi pari a 30-60g. E' sconsigliato il fruttosio, dovendo, questo essere trasformato in glucosio prima di poter essere assimilato. Questo comporta un

aumento considerevole (ben 5 volte maggiore rispetto al glucosio) del tempo necessario per giungere ai muscoli.

Si tratta di una molecola glicoproteica di piccole dimensioni responsabile del controllo della produzione di globuli rossi. La sintesi di EPO si effettua nei reni e nel fegato. A livello renale alcune cellule funzionano come sensori dello stato di ossigenazione del sangue: se questo scende i sensori inducono sintesi di EPO, che poi andrà ad agire a livello del midollo osseo stimolando la produzione di globuli rossi. La produzione di EPO viene stimolata in genere ad alta quota o a causa di ischemia renale. L'EPO possiede un'emivita di 3-4 ore.

- L'uso di EPO nel mondo sportivo è finalizzato ad aumentare la massa di globuli rossi e quindi il trasporto di ossigeno nel sangue, nelle discipline di resistenza.

L'aumento di globuli rossi è valutato in termini di ematocrito che indica la frazione volumetrica occupata dai globuli rossi nel sangue. Normalmente la massa dei globuli è il 45% della massa sanguigna, un suo aumento eccessivo porta alla complicazione della trombosi.

- Il limite di 50 posto per gli atleti rappresenta un valore considerato patologico in ambito clinico; in termini sportivi significa di fatto liberalizzare l'uso di EPO purché non si oltrepassi il limite di 50.

DIURETICI

L'uso di diuretici induce disidratazione, una forma di doping specificamente adottata negli sport ove esistono categorie di peso come la lotta, il sollevamento pesi, e il pugilato: il vantaggio è quello di gareggiare in una categoria inferiore sfruttando la struttura fisica adatta ad una categoria superiore. È tuttavia causa di disturbi neuromuscolari e di difficoltà di termoregolazione.

PROCEDURE PROIBITE

- emotrasfusione: strumento adottato per aumentare la massa dei globuli rossi e quindi la capacità di trasporto di ossigeno nel sangue. (pratica soppiantata dall'assunzione di EPO)

-manipolazione farmacologia, chimica e fisica: procedure che alterano i risultati dei test antidoping.

SOSTANZE CON RESTRIZIONE

-cannabinoidi: a basso dosaggio si ha euforia, a dosaggio medio disinibizione, a dosi elevate aggressività. Vi è anche un complesso corredo di sintomi negativi: diminuzione della forza muscolare, della memoria, dell'equilibrio.

-corticosteroidi: l'assunzione è possibile su precise indicazioni mediche (asma e rinite allergica)

-betabloccanti: farmaci che riducono la frequenza cardiaca, utili nelle discipline di tiro con un'arma, durante la fase di puntamento.

-anestetici: farmaci che bloccano la trasmissione dello stimolo dolorifico al sistema nervoso centrale. Iniezioni sistematiche possono essere causa di alterazioni dello stato psichico, blocco atrioventricolare, collasso cardiocircolatorio, ipotensione.

ALLENAMENTO: La scientificità della programmazione come alternativa al doping

Sindrome generale di adattamento

Tale sindrome ancora oggi costituisce la base sulla quale è essenzialmente interpretato il meccanismo con cui l'individuo in via specifica si difende e, quindi, si adatta all'azione dei fattori alternativi del più svariato genere. Tra questi fattori alterativi ci sono: agenti fisici, chimici, batterici, il lavoro muscolare, il lavoro intellettuale, la tensione emozionale, le variazioni di temperatura.

[Sport](#)

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

REGOLAMENTO TECNICO UFFICIALE
DELLA PALLACANESTRO

**Traduzione conforme al
“Regolamento Ufficiale FIBA”**

EDIZIONE OTTOBRE 2003

STILGRAFICA srl
00159 Roma • Via Ignazio Pettinengo, 31/33
Tel. 06 43588200 • Fax 06 4385693

INDICE DELLE REGOLE

REGOLA UNO - IL GIOCO	5
Art. 1 Definizioni	5
REGOLA DUE - DIMENSIONI E ATTREZZATURE	5
Art. 2 Misure del campo di gioco e delle linee	5
Art. 3 Attrezzature	11
REGOLA TRE - ARBITRI UFFICIALI DI CAMPO E COMMISSARIO: LORO DOVERI	25
Art. 4 Arbitri Ufficiali di Campo e Commissari	25
Art. 5 Il primo arbitro: doveri e poteri	26
Art. 6 Arbitri: tempo e luogo delle decisioni	27
Art. 7 Arbitri: doveri quando viene commessa un'infrazione	28
Art. 8 Arbitri: infortunio	28
Art. 9 Segnapunti e assistente segnapunti - doveri	29
Art. 10 Cronometrista - doveri	31
Art. 11 Addetto all'apparecchio dei 24 secondi - doveri	32
REGOLA QUATTRO - LE SQUADRE	34
Art. 12 Squadre	34
Art. 13 Giocatori e sostituti	35
Art. 14 Giocatori: infortunio	38
Art. 15 Capitano: doveri e diritti	39
Art. 16 Allenatori: doveri e diritti	40
REGOLA CINQUE - REGOLE DI GIOCO	42
Art. 17 Tempo di gioco - Parità - Tempi supplementari	42
Art. 18 Inizio della gara	42
Art. 19 Status della palla	43
Art. 20 Posizione di un giocatore e di un arbitro	44

Art. 21	Salto a due - Possesso alternato	44
Art. 22	Come si gioca la palla	47
Art. 23	Controllo della palla	47
Art. 24	Giocatore in atto di tiro	48
Art. 25	Canestro: realizzazione e valore	49
Art. 26	Rimessa in gioco da fuori campo	49
Art. 27	Addebito di sospensione	52
Art. 28	Sostituzioni	55
Art. 29	Fine di un periodo o di una gara	58
Art. 30	Gara persa per forfait	58
Art. 31	Gara persa per inferiorità numerica	59
REGOLA SEI - VIOLAZIONI		60
Art. 32	Violazioni	60
Art. 33	Giocatore fuori campo e palla fuori campo	60
Art. 34	Regola del palleggio	61
Art. 35	Regola dei passi	62
Art. 36	Regola dei tre secondi	64
Art. 37	Giocatore marcato da vicino	65
Art. 38	Regola degli 8 secondi	65
Art. 39	Regola del 24 secondi	66
Art. 40	Ritorno della palla nella zona di difesa	67
Art. 41	Interferenza sulla palla e sul canestro	68
REGOLA SETTE - FALLI		70
Art. 42	Falli	70
Art. 43	Contatti	70
Art. 44	Fallo personale	71
Art. 45	Doppio fallo	80
Art. 46	Fallo antisportivo	81
Art. 47	Fallo squalificante	82
Art. 48	Regole di comportamento	83
Art. 49	Fallo tecnico commesso da un giocatore	85
Art. 50	Fallo tecnico commesso da allenatori, sostituti o persone al seguito	86
Art. 51	Fallo tecnico durante un intervallo di gioco	87
Art. 52	Rissa	88

REGOLA OTTO - DISPOSIZIONI GENERALI	90	
Art. 53	Principio base	90
Art. 54	Quinto fallo commesso da un giocatore	90
Art. 55	Falli di squadra - Penalità	90
Art. 56	Situazioni speciali	91
Art. 57	Tiri liberi	92
Art. 58	Errori correggibili	97
A.	Segnalazioni arbitrali	101
B.	Il referto ufficiale	107
C.	Procedura di reclamo	118
D.	Classifica delle squadre	119
E.	Time-out televisivi	125

INDICE DELLE FIGURE

Figura 1	Campo di gioco regolamentare	6
“	2 Area di tiro libero	9
“	3 Area di tiro da due / tre punti	9
“	4 Tavolo degli ufficiali di campo, sedie dei sostituti, panchine	10
“	5 Bordi regolamentari del tabellone	11
“	6 Sostegni regolamentari del tabellone	12
“	7 Protezione del tabellone	12
“	8 Canestro regolamentare	15
“	9 Collocazione dei segnalatori dei 24“	18
“	10 Campo di gioco per le principali manifestazioni ufficiali della FIBA	20
“	11 Tabellone per le principali manifestazioni ufficiali della FIBA	21
“	12 Cronometro di gara e apparecchio dei 24“ per le principali competizioni ufficiali della FIBA	24
“	13 Principio del cilindro	73
“	14 Disposizione dei giocatori durante i tiri liberi	95
“	15 Segnalazioni arbitrali	101

” 16	Referto di gara	107
“ 17	Parte superiore del referto	109
“ 18	Squadre sul referto	111
“ 19	Punteggio delle squadre	115
“ 20	Chiusura punteggio	117
“ 21	Parte inferiore del referto	117

Nel presente “Regolamento Tecnico Ufficiale della Pallacanestro” ogni riferimento ad Allenatore, Giocatore, Arbitro ecc., al genere maschile, non vuole essere discriminatorio e, ovviamente, si riferisce anche al femminile. Risulta evidente che ciò viene fatto solo per mera comodità.

Art. 1. Definizioni**1.1. Partita di pallacanestro**

La gara viene giocata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. Lo scopo di ciascuna squadra è quello di segnare nel canestro avversario e di impedire alla squadra avversaria di impossessarsi della palla o realizzare punti.

1.2. Canestro: proprio/degli avversari

Il canestro che viene attaccato da una squadra è il canestro degli avversari, mentre il canestro che viene difeso da una squadra è il proprio canestro.

1.3. Come muovere la palla

La palla può essere passata, tirata, battuta, rotolata o palleggiata in qualsiasi direzione, nei limiti consentiti dalle regole che seguono.

1.4. Squadra vincente

La squadra vincente è quella che ha realizzato il maggior numero di punti alla fine del 4° periodo di gioco o, se necessario, dei tempi supplementari.

Art. 2. Misure del campo di gioco e delle linee**2.1. Campo di gioco**

Il campo di gioco è costituito da una superficie rettangolare, piana, dura, libera da ostacoli (Figura 1).

Per tutte le principali competizioni ufficiali della FIBA, così come per tutti i campi di nuova costruzione, le dimensioni del campo di gioco devono essere di m. 28 in lunghezza e di m. 15 in larghezza, misurate dal bordo interno delle linee perimetrali.

Per tutte le altre manifestazioni, il preposto organismo della FIBA, quale il Comitato di Zona o la Federazione Nazionale, ha l'autorità di approvare campi di gioco già esistenti con dimensioni minime di m. 26 in lunghezza e di m. 14 in larghezza.

2.2. Soffitto

L'altezza del soffitto o dell'ostacolo più basso deve essere di almeno m. 7.

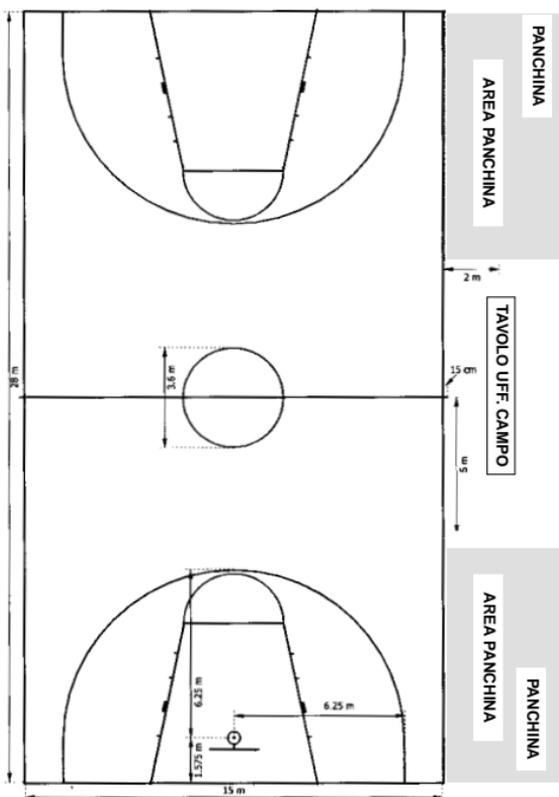


Figura 1 - Campo di gioco regolamentare

2.3. Illuminazione

La superficie di gioco deve essere illuminata adeguatamente ed in modo uniforme. Le singole luci devono essere disposte in modo tale da non compromettere la visibilità ai giocatori e arbitri.

2.4. Linee

Tutte le linee devono essere tracciate nello stesso colore (preferibilmente bianco), di cm. 5 in larghezza e perfettamente visibili.

2.4.1. Linee di fondo e laterali

Il campo di gioco è l'area delimitata sia dalle linee di fondo (lato corto) sia dalle linee laterali (lato lungo). Le linee non fanno parte del campo di gioco. Il campo di gioco deve essere ad almeno due metri da qualsiasi ostacolo incluse le persone in panchina.

2.4.2. Linea centrale

La linea centrale deve essere tracciata parallelamente alle linee di fondo, in modo da unire i punti medi delle linee laterali, prolungata di cm. 15 all'esterno di ciascuna di esse.

2.4.3. Linee di tiro libero, aree dei tre secondi e spazi laterali

Una linea di tiro libero deve essere tracciata parallelamente a ciascuna linea di fondo; il suo bordo esterno dista m. 5,80 dal bordo interno della linea di fondo e deve avere una lunghezza di m. 3,60. Le aree dei tre secondi sono le aree delimitate dalle linee di fondo, dalle linee di tiro libero e dalle due linee che partono dai due punti delle linee di fondo distanti m. 3 dal punto medio di queste e terminano al bordo esterno delle linee di tiro libero. Queste linee, con l'esclusione di quella di fondo, fanno parte dell'area dei 3". Se l'interno delle aree dei tre secondi viene colorato, esso deve essere dello stesso colore del cerchio centrale. Le aree di tiro libero sono le aree dei tre secondi, ampliate sul

campo di gioco con semicirconferenze di raggio di m. 1,80 aventi il centro nei punti medi delle linee di tiro libero. Gli spazi lungo le linee laterali di delimitazione delle aree dei 3", che devono essere utilizzati dai giocatori durante i tiri liberi, devono essere indicati come nella figura 2.

2.4.4. Cerchio centrale

Il cerchio centrale deve essere tracciato al centro del campo di gioco e deve avere un raggio di m. 1,80, misurato dal bordo esterno della circonferenza. Se l'interno del cerchio centrale è colorato, esso deve essere dello stesso colore delle aree dei 3 secondi.

2.4.5. Area di tiro da tre punti (Figura 1 e Figura 3)

L'area di tiro da tre punti di una squadra è costituita dall'intera superficie di gioco tranne l'area vicino al canestro avversario limitata da e comprensiva di:

- ° Due linee parallele che partono dalla linea di fondo, a m. 6,25 dal punto sul campo direttamente perpendicolare al centro esatto del canestro avversario. La distanza di questo punto dal bordo interno del punto medio della linea di fondo è di m. 1,575.
- ° Un semicerchio di m. 6,25 dal bordo esterno con un centro nello stesso punto come sopra specificato che si interseca (incontra) con le linee parallele.

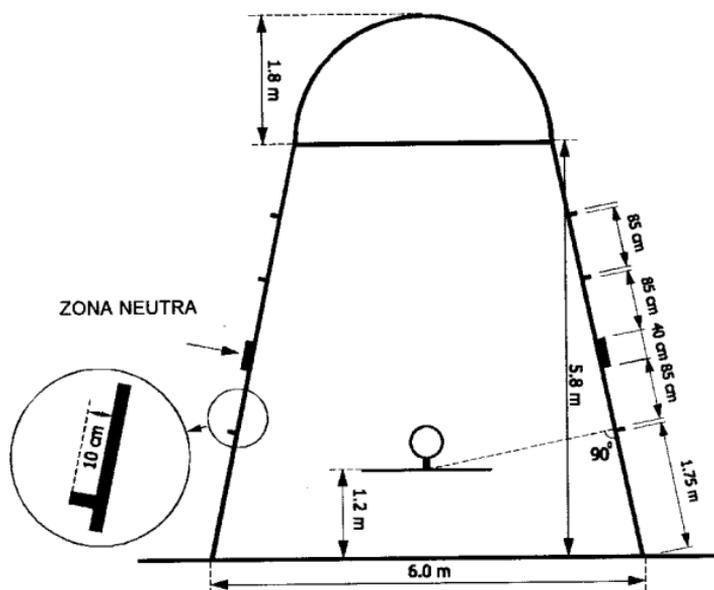


Figura 2 - Area di tiro libero

Questa linea non fa parte dell'area di tiro da tre punti



Figura 3 - Area di tiro da due e da tre punti

2.4.6. Aree delle panchine delle squadre (Figura 1)

Le aree delle panchine delle squadre devono essere all'esterno del campo di gioco sullo stesso lato del tavolo degli ufficiali di campo e delle panchine delle squadre. Ciascuna area deve essere delimitata da una linea che prolunga la linea di fondo per almeno m. 2 di lunghezza e da un'altra linea di almeno m. 2 di lunghezza, distante m. 5 dalla linea centrale e perpendicolare alla linea laterale.

2.5. Posizione del tavolo degli Ufficiali di campo e delle sedie per i cambi (Figura 4)

Questa sistemazione delle panchine e sedie per i cambi è obbligatoria per le principali competizioni della FIBA ed è anche raccomandata per tutte le altre competizioni.

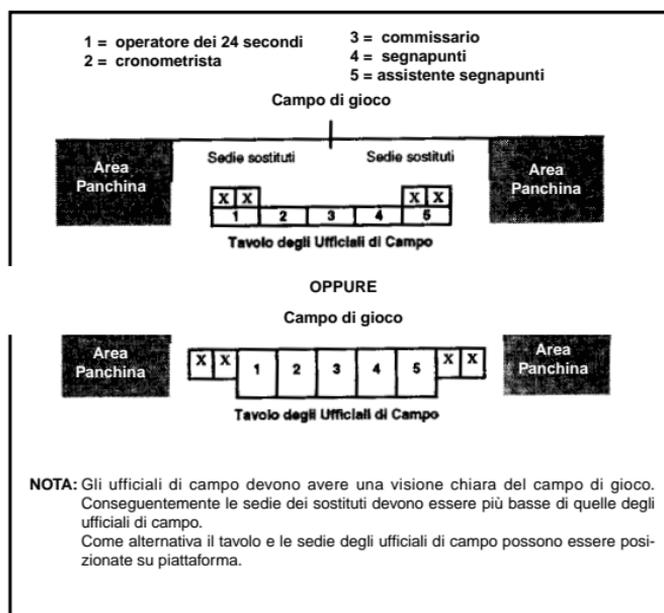


Figura 4 - Tavolo degli Ufficiali di Campo e sedie per i sostituti

Art. 3. Attrezzature

Consultare l'appendice di "Attrezzature per la Pallacanestro".

3.1. Tabelloni e sostegni dei tabelloni (Figura 5)

3.1.1. I tabelloni devono essere di materiale trasparente (preferibilmente di vetro di sicurezza temperato), costruiti in un solo pezzo. I tabelloni costruiti con altri materiali non trasparenti devono essere dipinti di bianco.

3.1.2. Le dimensioni dei tabelloni devono essere di m. 1,80 in orizzontale e di m. 1,05 in verticale.

3.1.3. **Tutte** le linee sui tabelloni devono essere tracciate come segue:

- ° In bianco, se i tabelloni sono trasparenti
- ° In nero in tutti gli altri casi
- ° Larghezza cm. 5

3.1.4. La superficie frontale dei tabelloni deve essere piana e disegnata come segue (figura 5)

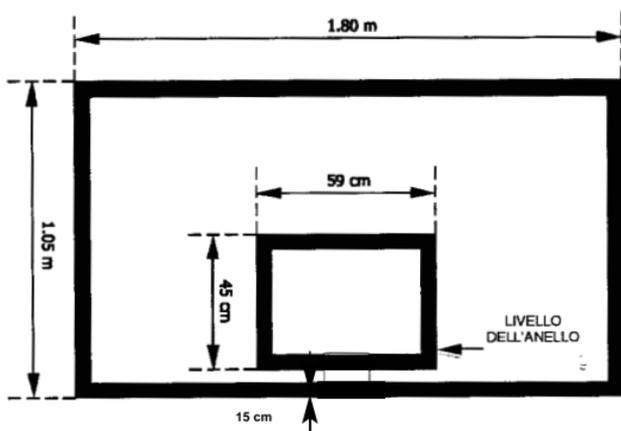


Figura 5 - Bordi regolamentari del tabellone

3.1.5. I tabelloni devono essere montati saldamente nel modo seguente (Figura 6):

- ° A fondo campo, perpendicolari al terreno di gioco e paralleli alle linee di fondo.
- ° I loro centri devono cadere nelle perpendicolari passanti per i punti di mezzo delle linee di fondo ed a m. 1,20 dal bordo interno del punto medio di queste.

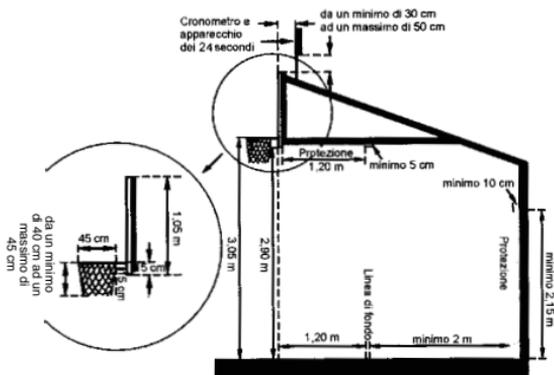


Figura 6 - Sostegni regolamentari del tabellone

3.1.6. La protezione dei tabelloni deve essere come segue: (Figura 7)

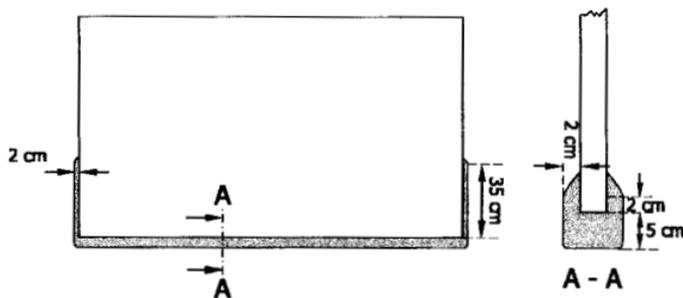


Figura 7 - Protezione del tabellone

3.1.7. I sostegni dei tabelloni devono avere le seguenti caratteristiche (Figura 6):

- ° La parte frontale dei sostegni (inclusa la protezione) deve essere a una distanza minima di almeno m. 2 dal bordo esterno delle linee di fondo. Deve essere di un colore brillante in contrasto con lo sfondo in modo da renderla chiaramente visibile ai giocatori.
- ° Il sostegno del tabellone deve essere assicurato al terreno in modo da evitare spostamenti.
- ° Ogni sostegno del tabellone ed il dietro deve essere protetto, nella sua parte inferiore, per m. 1,20 a partire dalla parte anteriore del tabellone. Lo spessore minimo delle protezioni deve essere di cm. 5 e deve essere della stessa densità delle protezioni usate per i tabelloni.
- ° Tutte le strutture di sostegno al tabellone devono avere le basi completamente protette sino ad un'altezza minima di m. 2,15 dal terreno di gioco. Lo spessore minimo della protezione deve essere di 10 cm.

3.1.8. La protezione deve essere costruita in modo da evitare che un arto possa rimanere incastrato.

3.2. **Canestri** (Figura 8)

I canestri includono gli anelli e le retine.

3.2.1. **Gli anelli** devono essere costruiti come segue:

- ° Il materiale deve essere acciaio pieno, con un diametro interno di cm. 45 verniciato in arancione.
- ° Il ferro degli anelli deve avere un diametro minimo di cm. 1,6 e massimo di cm. 2. Gli anelli devono inoltre essere provvisti di un sistema che permetta di fissare la retina in modo da impedire che le dita possano rimanere incastrate.
- ° La retina deve essere attaccata all'anello in 12 punti equidistanti. Il sistema di montaggio della retina deve es-

sere tale da non presentare parti appuntite o spazi in cui le dita possano rimanere incastrate.

- Gli anelli devono essere fissati alla struttura del tabellone in modo tale che **nessuna forza applicata sull'anello venga trasmessa direttamente al tabellone**. Non ci deve quindi essere contatto diretto tra l'anello, la struttura di sostegno e il tabellone (vetro o altro materiale trasparente). Tuttavia, gli spazi devono essere abbastanza piccoli da impedire che un dito (dita) possa rimanere incastrato.
- Il bordo superiore orizzontale dell'anello deve essere ad una distanza di m. 3,05 dal pavimento ed equidistante dai due bordi verticali del tabellone.
- Il punto del bordo interno dell'anello più vicino al tabellone deve distare cm. 15 dalla superficie frontale del tabellone.

3.2.2. Possono essere utilizzati **anelli sganciabili a pressione**.

3.2.3. **Le retine** devono avere le seguenti caratteristiche:

- Devono essere di corda bianca, sospese agli anelli e concepite in modo tale da rallentare momentaneamente l'uscita della palla attraverso il canestro. Le retine devono essere di lunghezza compresa tra cm. 40 (minimo) e cm. 45 (massimo).
- La retina deve avere 12 punti di aggancio all'anello.
- La parte superiore della retina deve essere semi rigida in modo da impedire:
 - alla retina di ritornare su attraverso l'anello, creando un possibile intreccio.
 - alla palla di rimanere intrappolata nella retina o di essere ricacciata fuori dalla retina.

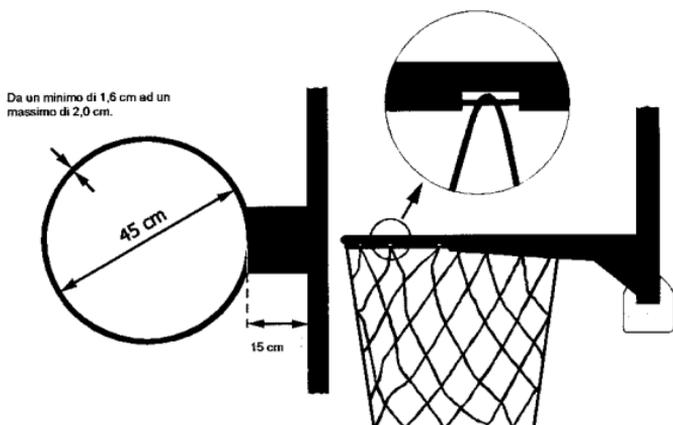


Figura 8 - Canestro regolamentare

3.3. Pallone di gioco

- 3.3.1. La palla deve essere sferica e di colore arancione approvato. Deve avere otto (8) spicchi di forma tradizionale e scanalature nere.
- 3.3.2. La sua superficie esterna deve essere di cuoio, gomma o materiale sintetico.
- 3.3.3. La palla deve essere gonfiata ad una pressione tale che lasciata cadere sul terreno di gioco da un'altezza di circa m. 1,80 misurata dalla parte inferiore della palla, rimbalzi ad un'altezza compresa tra m. 1,20 (minimo) e m. 1,40 (massimo), misurata dalla parte superiore.
- 3.3.4. La larghezza delle scanalature non deve essere superiore a cm. 0,635.
- 3.3.5. La palla deve avere una circonferenza compresa tra cm. 74,9 (min.) e cm. 78 (max.) (formato nr. 7). Il suo peso deve essere compreso tra gr. 567 (min.) e gr. 650 (max.).

- 3.3.6. La squadra ospitante deve fornire all'arbitro almeno due palloni usati, aventi le caratteristiche sopra menzionate. Il primo arbitro è l'unico a giudicare della loro regolarità. Nel caso in cui entrambi i palloni risultino inadeguati, l'arbitro può sceglierne uno fornito dalla squadra ospitata o uno di quelli usati durante il riscaldamento.

3.4. Attrezzatura tecnica

La squadra ospitante deve mettere a disposizione degli Arbitri e degli Ufficiali di Campo la seguente attrezzatura tecnica:

3.4.1. Un cronometro per il gioco e un cronometro per le sospensioni.

- 3.4.1.1. Il cronometro per il gioco deve essere usato per misurare i tempi (periodi) di gioco e gli intervalli tra di essi; deve essere posto in modo chiaramente visibile a tutti coloro che sono coinvolti nella gara, inclusi gli spettatori.

- 3.4.1.2. Il cronometro per le sospensioni deve essere utilizzato per le sospensioni.

- 3.4.1.3. Se il cronometro principale è situato sopra il centro del campo di gioco, è obbligatorio che ce ne sia un duplicato sincronizzato su ciascun lato di fondo campo ad una altezza sufficiente da essere chiaramente visibile a tutti i partecipanti alla gara, inclusi gli spettatori; ognuno di essi deve indicare il tempo residuo di gioco.

3.4.2. Apparecchiatura dei 24 secondi

- 3.4.2.1. L'apparecchiatura dei 24 secondi deve essere costituita da un pannello di controllo che permetta il funzionamento dei display che devono avere le seguenti caratteristiche:

- ° Conto alla rovescia digitale indicante il tempo.

- Il display deve essere spento quando nessuna delle due squadre ha il controllo della palla.
- La capacità di arrestarsi e di riprendere il conteggio dal momento dell'interruzione.

3.4.2.2. I display dei 24 secondi devono essere collocati come segue:

- Due display posti sopra o dietro ciascun tabellone ad una distanza compresa tra 30 e 50 cm. (fig. 6, fig. 9 A) o
- Quattro display posti sul pavimento uno per ogni angolo dietro ciascuna linea di fondo (figura 9 B) o
- Due display posti sul pavimento in diagonale. Il display sulla sinistra degli Ufficiali di Campo deve essere posto nell'angolo più vicino. Entrambi i display devono essere due metri dietro ciascuna linea di fondo e due metri all'interno della estensione della linea laterale (figura 9 C).

3.4.2.3. I display devono essere chiaramente visibili dai partecipanti alla gara, inclusi gli spettatori.

3.4.3. Segnali acustici

Fanno parte dell'attrezzatura tecnica almeno due dispositivi in grado di emettere segnali acustici differenti e molto FORTI:

- Un dispositivo usato sia dal cronometrista che dal segnapunti. Per il cronometrista dovrà suonare automaticamente alla fine del tempo di gioco di un periodo o di un supplementare. Per il segnapunti e il cronometrista dovrà avere la possibilità di essere azionato manualmente per richiamare l'attenzione degli arbitri e segnalare loro una richiesta di sospensione, di sostituzione ecc., per indicare che 50 secondi sono passati dall'inizio della sospensione o che c'è una situazione di errore correggibile;

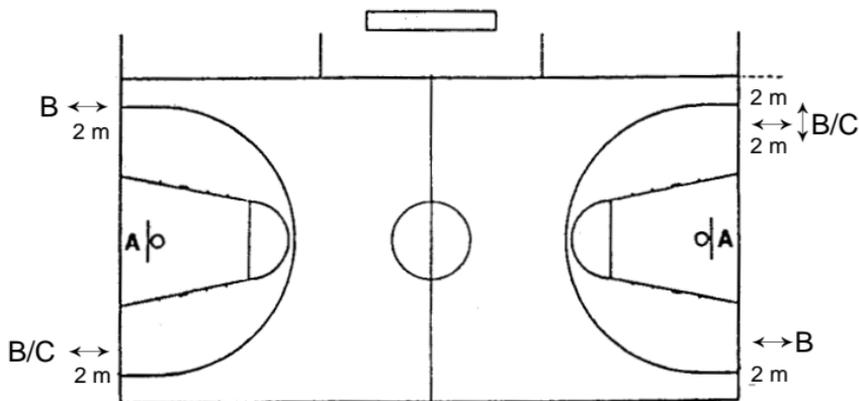


Figura 9 - Posizione dei display 24".

- ° Un dispositivo usato dall'addetto all'apparecchio dei 24 secondi che deve suonare automaticamente per indicare la fine del periodo di 24 secondi.

Entrambi i dispositivi devono essere sufficientemente potenti e facilmente udibili in situazioni sfavorevoli e rumorose.

3.4.4. Tabellone indicatore del punteggio

Deve esserci un tabellone indicatore del punteggio, visibile a tutti i partecipanti alla gara, compresi gli spettatori.

Il tabellone deve indicare come minimo:

- ° il tempo di gioco
- ° il punteggio
- ° il numero del periodo che si sta giocando
- ° il numero delle sospensioni richieste

3.4.5. Referto di gara

In tutte le principali competizioni ufficiali della FIBA il refer-

to di gara deve essere quello approvato dalla Federazione Internazionale di Pallacanestro.

3.4.6. Palette indicatrici falli giocatori

Devono essere messe a disposizione del segnapunti, esse-
re di colore bianco con i numeri aventi almeno le dimensioni
di cm. 20 in lunghezza e cm. 10 in larghezza, numerate da
1 a 5 (da 1 a 4 di colore nero e il numero 5 in rosso).

3.4.7. Indicatori del raggiungimento falli di squadra.

Devono essere messi a disposizione del segnapunti due
indicatori di colore rosso che abbiano le dimensioni minime
di cm. 20 in larghezza e cm. 35 in altezza e costruiti in mo-
do tale che quando vengono esposti sul tavolo degli ufficiali
di campo siano chiaramente visibili ai partecipanti alla ga-
ra, compresi gli spettatori.

Possono essere usate anche apparecchiature elettroniche
o elettriche, purché abbiano le caratteristiche menzionate
in questo articolo.

3.4.8. Indicatore dei falli di squadra

Un'apposita apparecchiatura deve indicare il numero dei
falli di squadra fino a 5 per indicare che una squadra ha
raggiunto lo status della penalità. (Art. 55 - Falli di squadra
- Penalità)

3.4.9. Indicatore di possesso

Un'apposita apparecchiatura visibile, elettronica o manua-
le, deve segnalare la squadra che ha diritto alla palla per
la rimessa in gioco a seguito del **possesso alternato**.

3.5. Impianti e attrezzature per le principali competizioni ufficiali FIBA.

Gli impianti e le attrezzature richiesti per le seguenti com-
petizioni ufficiali sono soggetti all'approvazione da parte
della FIBA: Tornei Olimpici; Campionati del Mondo
Maschili, Femminili, Giovanili maschili e femminili; Juniores
Maschili e Juniores Femminili; Campionati Continentali
Maschili, Femminili e Giovanili maschili e femminili.

Gli standard sopra richiesti sono comunque consigliati per tutte le altre competizioni.

- 3.5.1. Tutti gli **spettatori** devono essere seduti a una distanza minima di m. cinque dal bordo esterno delle linee delimitanti il campo di gioco.
- 3.5.2. **Il campo di gioco** deve essere:
- Costruito in legno.
 - Delimitato da una linea perimetrale larga cm. 5.
 - Delimitato da un'ulteriore fascia di delimitazione (Figura 10) tracciata in un colore marcato e contrastante e di larghezza non inferiore a m. due. Il colore di quest'ulteriore linea deve essere uguale a quello del cerchio centrale e delle aree dei 3 secondi.
- 3.5.3. Durante le gare devono essere presenti **addetti alla pulizia** del campo, due per ciascuna metà del campo di gioco.
- 3.5.4. **I tabelloni** devono essere di vetro di sicurezza temperato.



Figura 10 - Campo di gioco per le principali manifestazioni ufficiali FIBA

- 3.5.5. **La palla** deve essere di cuoio. Gli organizzatori devono fornire almeno 12 palloni della stessa marca e caratteristiche per la fase di riscaldamento prima dell'inizio della gara.
- 3.5.6. **L'illuminazione** del campo di gioco deve essere di almeno 1.500 lux: questo valore deve essere misurato ad un'altezza di m. 1,5 dal campo di gioco. L'illuminazione deve soddisfare le esigenze delle riprese televisive.
- 3.5.7. **Il campo di gioco** deve essere equipaggiato con le seguenti attrezzature elettroniche che devono essere chiaramente visibili dal tavolo degli ufficiali di campo, dal terreno di gioco, dalle panchine delle squadre e da tutti coloro che sono coinvolti nella gara, compresi gli spettatori.
- 3.5.7.1. **Due grandi tabelloni segnapunti**, uno su ciascun lato di fondo campo (Figura 11):
- Un tabellone (cubo) posto sopra il centro del campo

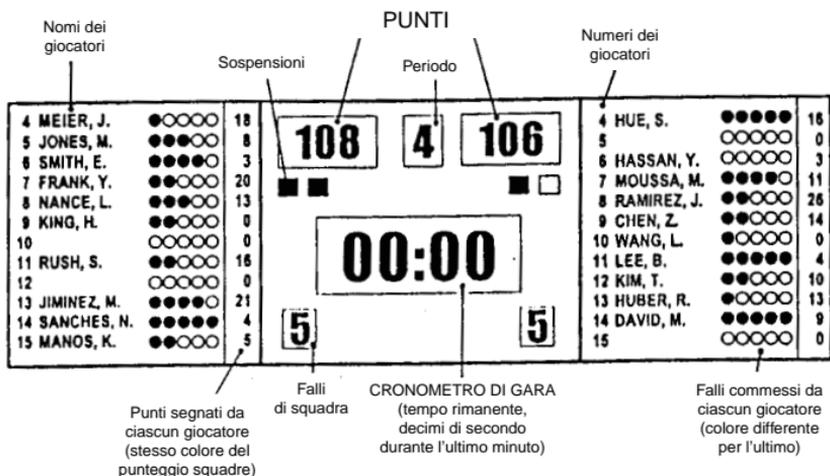


Figura 11 - Tabellone per le principali manifestazioni ufficiali FIBA

non esclude la necessità di avere i due tabelloni descritti sopra.

- Un pannello di controllo deve essere a disposizione del cronometrista ed un altro pannello separato deve essere a disposizione dell'assistente del segnapunti.
- I tabelloni devono contenere un cronometro chiaramente visibile con conteggio decrescente digitale, con un dispositivo che emette automaticamente un FORTISSIMO segnale acustico al termine del tempo di gioco di ciascun periodo o supplementare.
- Il cronometro di gara ed il display segnapunti devono avere una altezza minima di cm. 30
- I cronometri devono essere completamente sincronizzati e devono visualizzare durante la gara il tempo di gioco rimanente.
- Durante gli ultimi 60 secondi di ciascun periodo o tempo supplementare, il tempo di gioco rimanente deve essere indicato in secondi e decimi di secondo.
- Uno di questi cronometri verrà scelto dal primo arbitro come il cronometro di gara.
- I tabelloni segnapunti devono anche indicare (fig. 11):
 - Il numero di ciascun giocatore e, preferibilmente, i relativi nominativi.
 - I punti segnati da ciascuna squadra e, preferibilmente, da ciascun giocatore.
 - I falli commessi da ciascun giocatore della squadra (ciò non elimina l'obbligo da parte del segnapunti di usare le palette per indicare il numero dei falli);
 - Il numero dei falli di squadra da 1 a 5 (con la possibilità di fermarsi al massimo fino a 5).

- Il numero del periodo da 1 a 4 e E per un supplementare.
- Il numero delle sospensioni da 0 a 3.

3.5.7.2. Un **apparecchio dei 24 secondi** (Figura 12) con un cronometro aggiuntivo di gara e una luce di colore rosso vivo deve essere posto sopra il tabellone tra cm. 30 e cm. 50 dietro ciascun tabellone (Figura 6).

- L'apparecchio dei 24 secondi deve essere automatico, con conteggio decrescente digitale, indicare il tempo in secondi e poter emettere **automaticamente un fortissimo segnale acustico** per indicare la fine del periodo dei 24 secondi.
- Gli apparecchi dei 24 secondi devono essere collegati con il cronometro principale di gara in modo che:
 - quando il cronometro principale si **ferma**, anche gli apparecchi dei 24 secondi si devono **fermare**.
 - quando il cronometro principale di gara parte, gli apparecchi dei 24 secondi devono avere la possibilità di partire manualmente.
- I colori dei numeri visualizzati dall'apparecchio dei 24 secondi e dal cronometro di gara devono essere differenti.
- Il cronometro aggiuntivo di gara deve rispettare le specifiche di cui sopra.
- La luce elettrica posta sopra e dietro ciascun tabellone deve:
 - essere sincronizzata con il cronometro di gara in modo da accendersi in concomitanza con il segnale

acustico emesso quando scade il tempo di gioco di ciascun periodo o supplementare.

- essere sincronizzata con l'apparecchio dei 24 secondi in modo da accendersi in concomitanza con il segnale acustico emesso quando scadono i 24 secondi.

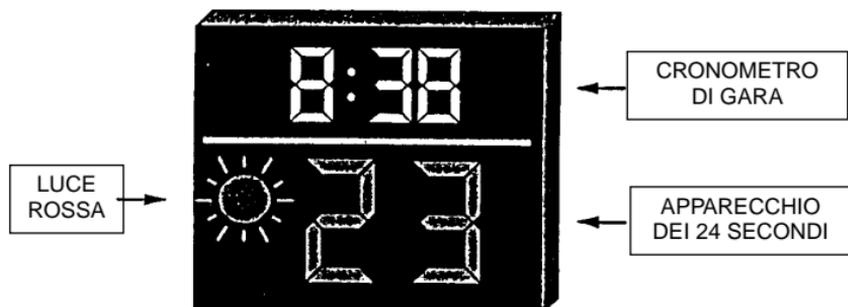


Figura 12 - Cronometro di gara e apparecchio dei 24 secondi per le principali competizioni FIBA.

Art. 4. Arbitri, Ufficiali di Campo e Commissario

- 4.1. **Gli ufficiali di gara** sono il primo arbitro ed il secondo arbitro. Essi devono essere assistiti dagli ufficiali di campo, e da un Commissario, se presente. Inoltre, l'Ente FIBA preposto, come la Commissione di zona o la Federazione Nazionale, ha la facoltà di applicare il triplo arbitraggio, cioè un primo e due secondi arbitri.
- 4.2. Gli **Ufficiali di campo** devono essere: un segnapunti, un suo assistente, un cronometrista ed un operatore ai 24 secondi.
- 4.3. Può anche essere presente un **Commissario**. Dovrà sedersi tra il segnapunti e il cronometrista. Il suo dovere durante la gara è soprattutto quello di sovrintendere al lavoro degli ufficiali di campo e di assistere gli arbitri affinché la gara si svolga regolarmente.
- 4.4. È necessario evidenziare che gli arbitri di una determinata gara non devono avere alcun rapporto con l'una o con l'altra delle società rappresentate sul terreno di gioco.
- 4.5. **Gli arbitri, gli ufficiali di campo e il commissario devono dirigere la gara secondo queste regole e non hanno nessuna autorità ad apportare modifiche al regolamento.**
- 4.6. Gli arbitri devono indossare la seguente divisa: maglietta **grigia**, pantaloni lunghi **neri**, scarpe da pallacanestro **nere** e calzini di colore **nero**.
- 4.7. Per le principali competizioni ufficiali della FIBA gli ufficiali di campo devono indossare una divisa.

Art. 5. Il primo arbitro: doveri e poteri

Il primo arbitro deve:

- 5.1. Controllare ed approvare tutte le attrezzature che dovranno essere usate durante la gara.
- 5.2. Scegliere il cronometro ufficiale ed identificare gli ufficiali di campo.
- 5.3. Non permettere ad alcun giocatore di indossare oggetti che possano risultare pericolosi per la propria o altrui incolumità.
- 5.4. Amministrare i salti a due nel cerchio centrale che danno inizio al 1° periodo, al 3° periodo ed ogni supplementare.
- 5.5. Ha l'autorità di fermare una gara quando le condizioni lo richiedano
- 5.6. Ha l'autorità di determinare la perdita per forfait di una squadra se la stessa, dopo essere stata da lui fermamente invitata a farlo, si rifiuti di giocare o, con il proprio comportamento, impedisca lo svolgimento della gara.
- 5.7. Alla fine del secondo e quarto periodo di gioco e di ciascun tempo supplementare o in qualsiasi momento lo ritenga necessario, esamina attentamente il referto di gara, e ne approva le risultanze.
- 5.8. La decisione finale spetta sempre al primo arbitro: quando gli arbitri non sono d'accordo, per prendere la decisione finale può consultare il secondo arbitro, il Commissario, se presente, e gli Ufficiali di Campo.
- 5.9. **Ha l'autorità di prendere decisioni su qualsiasi punto non specificamente contemplato dal presente Regolamento Tecnico.**

Art. 6. Arbitri: tempo e luogo delle decisioni

- 6.1. Gli arbitri hanno l'autorità di prendere decisioni su infrazioni al Regolamento commesse sia all'interno che all'esterno delle linee di delimitazione del campo di gioco, compresi il tavolo degli ufficiali di campo, le panchine e le aree immediatamente dietro le linee.
- 6.2. Tale **autorità inizia** dal momento in cui giungono sul campo di gioco, cioè 20 minuti prima dell'inizio ufficiale della gara e **cessa** con lo scadere del tempo di gioco determinato dagli arbitri. L'approvazione e la firma a fine gara del referto, da parte del primo arbitro, **mette fine al coinvolgimento** degli arbitri con la gara.
- 6.3. Qualora, prima dei 20 minuti antecedenti l'inizio ufficiale della gara o alla fine del tempo di gioco, prima della firma del referto, i giocatori, gli allenatori, i vice allenatori o le persone al seguito della squadra si rendano colpevoli di condotta antisportiva, il primo arbitro e il Commissario (nelle competizioni FIBA) devono stilare un rapporto dettagliato agli organi responsabili per l'adozione di adeguati provvedimenti.
- 6.4. Se vengono presentati dei reclami ufficiali da parte di una delle due squadre, il Commissario o il primo arbitro devono immediatamente riferirne all'autorità competente entro un'ora.
- 6.5. Se un tempo supplementare si rende necessario a seguito di un tiro (tiri) libero concesso per un fallo commesso simultaneamente o appena prima il termine del quarto periodo o di un tempo supplementare allora tutti i falli commessi dopo il segnale acustico di fine gara, ma prima del completamento del tiro (tiri) libero, saranno considerati come avvenuti durante un intervallo di gioco e puniti secondo le regole.
- 6.6. **Nessuno dei due arbitri ha l'autorità di annullare o mettere in discussione le decisioni prese dall'altro, nei**

limiti dei rispettivi doveri come precisato in questo regolamento.

Art. 7. Arbitri: doveri quando viene commessa un'infrazione

7.1. Definizione:

Qualsiasi fallo o violazione commessi da un giocatore, un sostituto, un allenatore, un vice allenatore o una persona al seguito della squadra è un'**infrazione**.

7.2. Procedura

7.2.1. Quando viene commessa una **violazione o un fallo**: l'arbitro deve fischiare e contemporaneamente fare l'apposito segnale per fermare il cronometro determinando palla morta. (vedi Manuale dell'arbitro cap. 7: Segnalazioni e procedure)

7.2.2. Gli arbitri non devono fischiare dopo la realizzazione di un tiro libero o di un canestro su azione o quando la palla diventa viva.

7.2.3. Dopo ogni fallo o decisione di salto a due, gli arbitri devono sempre scambiare la loro posizione sul campo.

7.2.4. In tutte le gare internazionali, se si rende necessaria una comunicazione verbale per meglio precisare una decisione, questa deve essere fatta in inglese.

Art. 8. Arbitri: Infortunio

Se un arbitro si infortuna o, per qualsiasi altra ragione, non può continuare il suo compito, il gioco deve essere ripreso entro 10 minuti dall'incidente. L'altro arbitro deve continuare da solo fino a che l'arbitro infortunato non dovesse riprendersi oppure fino al termine della partita, a meno che non ci sia la possibilità di rimpiazzare l'arbitro infortunato con un altro arbitro qualificato (art. 94 R.E.).

Art. 9. Segnapunti e assistente segnapunti - Doveri.

9.1. Il **segnapunti** deve utilizzare il referto ufficiale per:

- Registrare i nomi e i numeri dei componenti della squadra che partecipano alla gara. Inoltre, deve barrare il numero dei giocatori che entrano nel quintetto iniziale. Quando si verifica un'infrazione delle regole relative alla lista dei cinque giocatori segnalata, alle sostituzioni o ai numeri di maglia dei giocatori, il segnapunti deve darne comunicazione all'arbitro più vicino, non appena ciò è possibile dopo essersi accorto dell'infrazione.
- Tenere aggiornato il punteggio progressivo della gara e registrare i canestri su azione e i tiri liberi realizzati.
- Registrare i falli personali e i falli tecnici fischiati a ciascun giocatore e immediatamente notificare quando un giocatore ha commesso il quinto fallo. Analogamente deve registrare i falli tecnici fischiati a ciascun allenatore e deve immediatamente notificare ad un arbitro quando l'allenatore deve abbandonare la gara.

9.2. Il **segnapunti** deve anche:

- Notificare agli arbitri, che una squadra ha richiesto una sospensione (time out); deve addebitarla, e notificare all'allenatore per mezzo di un arbitro quando l'allenatore non ha più sospensioni nel periodo.
- Indicare il numero dei falli commessi da ciascun giocatore. Ad ogni fallo deve alzare la paletta indicante il numero dei falli commessi da quel giocatore in modo che sia visibile da entrambi gli allenatori.
- Assicurarsi che l'indicatore dei falli di squadra sia posto sul tavolo degli ufficiali di campo sul lato più vicino alla

panchina della squadra che ha raggiunto nel periodo il quarto (4°) fallo di squadra, personale o tecnico, nel momento in cui la palla diventa viva.

- Accordare le sostituzioni .
- Attivare il suo segnale acustico solo quando la palla è morta e prima che la palla diventi di nuovo viva. Il segnale acustico del segnapunti non ferma il cronometro o la partita, né fa diventare la palla morta.

9.3. **L'assistente segnapunti** aziona il tabellone ed è di supporto al segnapunti.

In caso di qualsiasi discrepanza tra il tabellone e il referto è il referto che conta e pertanto il tabellone deve essere ripristinato in conformità del referto.

9.4. Si possono verificare i seguenti errori durante la trascrizione del punteggio sul referto di gara:

- Un canestro su azione da tre punti viene realizzato, ma solo due punti vengono accreditati al punteggio.
- Un canestro su azione da due punti viene realizzato, ma tre punti vengono accreditati al punteggio.

Se l'errore viene scoperto dal segnapunti durante la gara, questi deve attendere la prima palla morta prima di attivare il segnale acustico per attirare l'attenzione degli arbitri e fermare la gara in modo che l'errore venga corretto.

Se l'errore viene scoperto dal primo arbitro, dopo la fine della gara, mentre controlla il referto ma prima della firma, questi deve correggere l'errore e, possibilmente, il risultato finale della gara.

Se l'errore è scoperto dopo che è stato firmato il referto di

gara dagli arbitri, l'errore non è più correggibile da parte del primo arbitro. Il primo arbitro deve inviare un rapporto all'autorità organizzatrice con descrizione dell'accaduto.

Art.10. Cronometrista - Doveri

10.1. Il cronometrista deve essere provvisto di un cronometro di gara ed uno supplementare e deve:

- Annotare il tempo di gioco e di intervallo
- Avvertire le squadre e gli arbitri con almeno tre minuti di anticipo prima che il primo ed il terzo periodo inizino
- Attivare un apposito cronometro e azionare un segnale acustico quando sono trascorsi 50 secondi dall'inizio della sospensione.
- Assicurarsi che un forte segnale acustico suoni allo scadere di ciascun periodo di gioco, o tempo supplementare. Se il dispositivo di emissione del segnale acustico del cronometrista non funziona o non viene udito, il cronometrista deve usare ogni altro possibile mezzo a sua disposizione per informare immediatamente gli arbitri.

Il segnale acustico del cronometrista determina palla morta e l'arresto del cronometro di gioco. Tuttavia il suo segnale non fa diventare la palla morta quando la stessa è in aria a seguito di un tiro a canestro o di un tiro libero.

10.2. Il cronometro di gara deve **essere attivato** quando:

- Durante un salto a due, la palla è legalmente toccata da uno dei due atleti.
- Dopo un tiro libero non realizzato e la palla continua ad essere viva, la palla tocca un giocatore in campo.

- Durante una rimessa in campo, la palla tocca un giocatore in campo.

10.3. Il cronometro di gara deve essere **fermato** quando:

- Il tempo scade al termine di un periodo di gioco o tempo supplementare
- Un arbitro fischia mentre la palla è viva.
- Un canestro è subito dalla squadra che ha richiesto una sospensione
- Un canestro è realizzato negli ultimi due minuti del quarto periodo o tempo supplementare.

Art. 11. Addetto all'apparecchio dei 24 secondi - Doveri.

L'addetto ai 24 secondi deve essere provvisto dell'attrezzatura ed utilizzarla come segue:

- 11.1. **attivare o riattivare** il conteggio del tempo quando un giocatore acquisisce il controllo della palla viva sul campo.
- 11.2. **fermare e resettare**, senza che siano visibili i 24" sui display, non appena:
 - Un arbitro fischia un fallo, palla a due o violazione, ma non per un fuori campo se la squadra che aveva il controllo della palla deve effettuare la rimessa
 - Un tiro a canestro è realizzato
 - Su tiro a canestro la palla tocca l'anello
 - Il gioco è fermato per una qualsiasi ragione imputabile agli avversari della squadra in controllo di palla.

- 11.3. **Resettare** a 24 secondi e **riattivarli** non appena un avversario entra in controllo di una palla viva sul campo. Il semplice tocco della palla da parte di un avversario non fa iniziare un nuovo periodo di 24 secondi se la stessa squadra rimane in controllo della palla.
- 11.4. **Fermare** ma non **resettare** a 24 secondi quando la stessa squadra, che aveva il controllo della palla, deve effettuare la rimessa in gioco perché
- La palla è uscita dalle linee perimetrali
 - Un doppio fallo è fischiato
 - La gara è stata fermata per una qualsiasi ragione imputabile alla squadra in controllo di palla.
- 11.5. **Fermare e non far funzionare**, cioè display spenti, quando una squadra guadagna il controllo della palla e ci sono meno di 24 secondi sul cronometro di gara in ciascun periodo o tempo supplementare.

Art. 12. Squadre**12.1. Definizione**

- 12.1.1. Si può partecipare ad una gara quando si ha l'autorizzazione a giocare per una squadra come fissato nelle regole dell'Ente organizzatore la competizione. I limiti di età sono da tenere in considerazione.
- 12.1.2. Un giocatore può giocare quando è stato iscritto a referto prima dell'inizio della gara a patto che non sia stato né espulso né abbia commesso cinque falli.
- 12.1.3. Durante il gioco ciascun giocatore è effettivo o sostituto.
- 12.1.4. Un accompagnatore può sedersi in panchina a patto che abbia un compito specifico, esempio: dirigente, medico, massaggiatore, addetto alle statistiche, interprete.

12.2. Regola

Ciascuna squadra è composta da:

- Un numero di giocatori autorizzati a giocare non superiore a dieci.
- Un numero di giocatori autorizzati a giocare non superiore a dodici, per tornei nei quali una squadra deve disputare più di tre gare.
- Un allenatore ed eventualmente un vice allenatore.
- Un capitano scelto tra i giocatori autorizzati a giocare.
- Un massimo di cinque persone al seguito con compiti specifici.

Art.13. Giocatori e sostituti

1 3.1. Definizione

Un componente della squadra è un giocatore nel momento in cui è in campo ed è autorizzato a giocare. Un componente della squadra è un sostituto quando non sta giocando o quando è sul campo, ma non è autorizzato a giocare perché è stato espulso o ha commesso cinque (5) falli.

1 3.2. Regola

13.2.1. Durante il tempo di gioco devono stare sul terreno cinque giocatori per ciascuna squadra, che possono essere sostituiti.

13.2.2. Un **sostituto diventa giocatore** nel momento in cui l'arbitro lo invita ad entrare in campo. Un **giocatore diventa sostituto** nel momento in cui l'arbitro invita il giocatore che lo sostituisce ad entrare in campo.

13.2.3. La divisa dei giocatori di ciascuna squadra è composta da:

- **Maglie** dello stesso colore predominante, sia sul davanti che sul retro.
Durante una gara tutti i giocatori (**maschi e femmine**) non devono indossare le maglie al di fuori dei pantaloncini. I "tutto in uno" (body) sono permessi.
- **T-shirts** sotto la maglia, indipendentemente da come siano, **non** sono permesse senza una formale richiesta medica scritta. Se questa richiesta viene accettata, la maglietta deve essere dello stesso colore predominante della maglia.
- **Pantaloncini** dello stesso colore predominante, sia sul davanti che sul retro, ma non necessariamente dello stesso colore delle maglie.

- **Scaldamuscoli** che fuoriescano dai pantaloncini possono essere indossati a condizione che siano dello stesso colore dei pantaloncini.

13.2.4. Ciascun giocatore deve essere contrassegnato da un numero applicato sul davanti e sul retro della sua maglia, i numeri devono essere normali, di colore pieno contrastante con quello della maglia.

I numeri devono essere chiaramente visibili e:

- Quelli sul retro devono essere di almeno cm. 20 in altezza.
- Quelli sul davanti devono essere di almeno cm. 10 in altezza.
- Devono essere di almeno cm. 2 in larghezza.
- Le squadre devono usare i numeri da 4 a 15.
- Giocatori di una stessa squadra non possono avere lo stesso numero di maglia.

Le scritte pubblicitarie, ove permesso, devono essere conformi alle norme che regolano le diverse competizioni e non devono interferire con la visibilità dei numeri posti davanti e dietro sulle magliette.

13.2.5. E' vietato ai giocatori indossare qualsiasi oggetto che possa risultare pericoloso per gli altri giocatori.

- **Non** è possibile indossare:
 - Protezioni per dita, mano, polso, gomito o avambraccio; ingessature o protezioni ortopediche di cuoio, plastica, plastica malleabile, metallo o altra sostanza dura anche se ricoperta da protezione morbida.

- Oggetti che possano provocare tagli o abrasioni (le unghie devono essere tagliate corte).
- Copricapo, accessori per i capelli e gioielli.
- **Sono** permessi:
 - Oggetti di protezione delle spalle, della parte superiore del braccio, della coscia o della parte inferiore della gamba se costituiti da materiale imbottito in modo da non risultare pericolosi per gli altri giocatori.
 - Ginocchiere, se opportunamente rivestite.
 - Protezioni per naso rotto, anche se costituite da sostanza dura.
 - Occhiali da vista, se non creano pericoli per gli altri giocatori.
 - Fasce per testa di misura massima di cm. 5 in larghezza, costruite in materiale non abrasivo, in panno di colore unico, in plastica morbida o gomma.

13.2.6. Tutto l'equipaggiamento usato dai giocatori deve essere idoneo allo svolgimento della gara. Sono vietati equipaggiamenti che aumentino l'altezza del giocatore, il suo stacco o che procurino, in qualsiasi altra maniera, un vantaggio illegale.

13.2.7. Ogni altro equipaggiamento non specificamente contemplato dal presente articolo deve, prima, essere approvato dalla Commissione Tecnica Mondiale della FIBA.

13.2.8. Le squadre devono avere almeno due mute di maglie.

- La **prima squadra** riportata nel programma (squadra ospitante) deve indossare **maglie di colore chiaro** (preferibilmente bianco),
- La **seconda squadra** riportata nel programma (squadra ospitata) deve indossare **maglie di colore scuro**.

- Pur tuttavia, le due squadre possono scambiarsi il colore delle maglie se raggiungono un accordo.

13.2.9. Per le **principali manifestazioni ufficiali della FIBA**, tutti i giocatori della stessa squadra devono indossare:

- **Scarpe** che siano dello stesso colore o della stessa combinazione di colori.
- **Calzettoni** che siano dello stesso colore o della stessa combinazione di colori.

Art. 14. Giocatori: infortunio

14.1. In caso di infortunio ad un **giocatore**, gli arbitri possono fermare il gioco.

14.2. Se si verifica un infortunio quando la palla è viva, gli arbitri non devono fischiare fino a che l'azione di gioco non termina: cioè quando la squadra con il controllo della palla ha tirato a canestro, ha perso il controllo della palla, ha trattato la palla senza giocarla, oppure la palla è divenuta morta. Tuttavia, quando si rende necessario proteggere un giocatore infortunato, gli arbitri possono fermare immediatamente il gioco.

14.3. Sostituzione di un giocatore infortunato:

- Se il giocatore infortunato non può immediatamente continuare a giocare (approssimativamente entro 15 secondi) oppure se il giocatore viene soccorso, deve essere sostituito entro un minuto o non appena la gravità dell'infortunio lo consenta.
- Tuttavia, un giocatore infortunato che è stato soccorso o che recupera la sua efficienza in un minuto, può rimanere in gioco, ma alla sua squadra sarà addebitata una sospensione.

- Un giocatore infortunato non può rimanere sul terreno di gioco e deve essere sostituito se il suo infortunio è tale da non consentirgli di riprendere il gioco entro un minuto o la sua squadra ha esaurito le sospensioni.

Eccezione: La squadra deve continuare a giocare con meno di 5 giocatori.

- 14.4. Se dei tiri liberi sono stati assegnati al giocatore infortunato, gli stessi devono essere effettuati dal suo sostituto. Il giocatore entrato al posto di quello infortunato può essere a sua volta sostituito solo al completamento di una azione di gioco con cronometro in movimento.
- 14.5. Un giocatore scelto nel quintetto iniziale può essere sostituito in caso di infortunio riconosciuto tale dall'arbitro avvenuto durante il periodo di riscaldamento. In questo caso gli avversari possono fare una sostituzione di un giocatore.
- 14.6. Se durante il gioco un giocatore sanguina o ha una ferita aperta, l'arbitro deve farlo sostituire. Il giocatore può rientrare sul terreno di gioco solo dopo che la perdita di sangue sia stata fermata e la ferita sia stata curata adeguatamente e completamente protetta.

Art. 15. Capitano: doveri e diritti

- 15.1. Il capitano rappresenta la propria squadra sul campo di gioco. Può colloquiare con gli arbitri per avere informazioni essenziali. Ciò deve essere fatto, con la dovuta cortesia e rispetto, solo nelle fasi di palla morta e cronometro fermo.
- 15.2. Quando il capitano lascia il campo di gioco per un qualsiasi valido motivo, l'allenatore deve comunicare ad un arbitro il numero del giocatore che lo sostituirà come capitano durante la sua assenza.

- 15.3. Il capitano può assumere le funzioni dell'allenatore.
- 15.4. Il capitano deve designare un giocatore della propria squadra ad effettuare una situazione di tiro libero qualora ciò non sia già stabilito dalle regole.
- 15.5. Il capitano deve, al termine della gara, informare immediatamente il primo arbitro se la sua squadra intende sporgere reclamo avverso il risultato della gara firmando il referto nella casella "firma del capitano in caso di reclamo"

Art. 16. Allenatori: diritti e doveri

- 16.1. L'allenatore o il vice allenatore sono i soli rappresentanti della squadra che possono conferire con gli ufficiali di campo durante la gara per avere informazioni statistiche. Lo devono fare con maniera cortese e quando si verifica palla morta e cronometro fermo, senza interferire con il normale svolgimento della gara.
- 16.2. Almeno **20 minuti prima dell'inizio previsto per la gara**, ciascun allenatore o un suo rappresentante deve fornire al segnapunti una lista con i nomi e i numeri dei giocatori designati a prendere parte alla gara, il nome del capitano della squadra, quello dell'allenatore e del vice allenatore.
- 16.3. Almeno **10 minuti prima dell'inizio della gara**, entrambi gli allenatori devono confermare i numeri e i nomi dei rispettivi giocatori firmando il referto ufficiale di gara. Nello stesso tempo entrambi gli allenatori indicheranno i cinque atleti che inizieranno la gara. L'allenatore della squadra "A" deve essere il primo a fornire questa informazione.
- 16.4. I sostituti che arrivano in ritardo possono giocare a condizione che i loro nomi siano stati inclusi dall'allenatore nella lista dei giocatori fornita al segnapunti 20 minuti prima dell'inizio della gara.

- 16.5. Solo l'allenatore o il vice allenatore possono richiedere sospensioni (time-out).
- 16.6. Solo all'allenatore, o al vice ma non tutti e due è permesso rimanere in piedi durante la gara. Questo vale anche per il capitano che sostituisca l'allenatore per qualsiasi ragione.
- 16.7. Quando un allenatore o un vice allenatore desidera una sostituzione, il sostituto si deve recare al tavolo degli ufficiali di campo, per comunicare la richiesta e deve essere pronto ad entrare in campo immediatamente.
- 16.8. Se un vice allenatore è presente, il suo nome deve essere iscritto sul referto prima dell'inizio della gara (la sua firma non è necessaria). Egli assumerà le responsabilità dell'allenatore se questi, per un qualsiasi motivo, non è in grado di continuare.
- 16.9. Il capitano della squadra assumerà le funzioni di allenatore, se l'allenatore non è presente o se non è in grado di continuare e se un vice allenatore non è stato iscritto sul referto (o se quest'ultimo non è in grado di continuare). Se il capitano per un qualsiasi valido motivo, deve lasciare il campo di gioco, può comunque continuare a svolgere le funzioni di allenatore. Tuttavia, in caso debba lasciare il campo a causa di un fallo squalificante, o a causa di un infortunio, il suo sostituto come capitano assumerà le funzioni di allenatore.

Art. 17. Tempo di gioco, punteggio pari e tempi supplementari

- 17.1. La gara consiste di quattro (4) periodi di dieci (10) minuti ciascuno.
- 17.2. Ci saranno intervalli di due (2) minuti tra il primo ed il secondo periodo e tra il terzo e quarto periodo e prima di ogni tempo supplementare.
- 17.3. Ci sarà un intervallo tra il 2° ed il 3° periodo di quindici (15) minuti.
- 17.4. Se **il punteggio è pari** al termine del quarto periodo la gara continua con un tempo **supplementare** di cinque (5) minuti o con tanti periodi di cinque minuti quanti sono necessari per determinare la squadra vincente.
- 17.5. In tutti i tempi supplementari le squadre continueranno a giocare nello stesso senso nel quale hanno giocato il terzo e quarto periodo.

Art.18. Inizio della gara

- 18.1. Per tutte le gare la prima squadra nel programma (squadra di casa) ha la scelta del campo e della panchina. Questa scelta deve essere notificata all'arbitro almeno 20 minuti prima dell'inizio della gara.
- 18.2. Prima del primo e terzo periodo le squadre possono riscaldarsi nella metà campo dove è situato il canestro degli avversari.
- 18.3. Le squadre devono cambiare campo all'inizio del terzo periodo di gioco.

- 18.4. La gara **non può** iniziare se una delle squadre si presenta sul terreno di gioco con meno di cinque giocatori pronti a giocare.
- 18.5. La gara inizia ufficialmente quando nel salto a due nel cerchio centrale la palla è legalmente toccata da uno dei due atleti.

Art. 19. Status della palla

La palla può essere **viva o morta**

- 19.1. La palla diventa **viva** quando:
- Durante un salto a due la palla è legalmente toccata da uno dei due atleti.
 - Durante un tiro libero un arbitro la mette a disposizione del giocatore che deve eseguire i tiri liberi.
 - Durante una rimessa in gioco dalle linee perimetrali, la palla è a disposizione del giocatore che effettua la rimessa.
- 19.2. La palla diventa **morta** quando:
- Viene realizzato un canestro o un tiro libero.
 - Un arbitro fischia mentre la palla è viva.
 - Appare evidente che la palla **non** entrerà nel canestro durante l'esecuzione di un tiro libero che è seguito da:
 - un altro tiro(i) libero(i).
 - un'ulteriore sanzione [tiro(i) libero(i) e/o rimessa in gioco].
 - Il segnale acustico è azionato per determinare la fine di un periodo o un tempo supplementare.
 - La palla, già in aria per un tiro a canestro, viene toccata da un giocatore di una delle due squadre dopo che:
 - un arbitro fischia
 - il tempo di gioco è terminato in ciascun periodo o tempo supplementare.

- 19.3. La palla **non diventa morta** e i punti, se realizzati saranno convalidati, quando:
- La palla è in aria per un tiro a canestro su azione e un arbitro fischia o il segnale di fine gara o dei 24 secondi suona.
 - La palla è in aria per un tiro libero quando un arbitro fischia per una qualsiasi infrazione che non sia quella del tiratore.
 - Un avversario commette un fallo mentre la palla è ancora in controllo di un giocatore che è nell'atto di tiro a canestro e che finisce il suo tiro con un movimento continuo iniziato prima di subire il fallo.

Art. 20. Posizione di un giocatore e di un arbitro

- 20.1. La posizione di un **giocatore** è determinata dal punto in cui tocca la superficie di gioco. Quando il giocatore si trova in aria, a seguito di un salto, mantiene lo stesso status acquisito prima di saltare. Ciò include anche le linee di delimitazione del campo, la linea centrale, la linea dei 3 punti, la linea di tiro libero e le linee che delimitano l'area di tiro libero.
- 20.2. La posizione di un **arbitro** è determinata in modo analogo a quella del giocatore.
Quando la palla tocca un arbitro, si considera che questa abbia toccato la superficie di gioco nel punto in cui l'arbitro si trova.

Art. 21. Salto a due - Possesso alternato

21.1. Definizione

- 21.1.1. **Un salto a due** ha luogo quando l'arbitro lancia la palla in alto nel cerchio centrale tra due giocatori avversari all'inizio di ogni metà-gara o tempo supplementare.
- 21.1.2. Viene fischiaata **una palla trattenuta** quando due o più giocatori avversari hanno una o entrambe le mani salda-

mente sulla palla in modo tale che nessun giocatore possa acquisirne il possesso senza eccessiva forza.

21.2. Procedura

- 21.2.1. I due atleti devono stare con i piedi dentro la metà del cerchio centrale più vicina al loro canestro e con uno dei piedi vicino al punto centrale della linea che li separa.
- 21.2.2. L'arbitro deve lanciare la palla in alto (verticalmente) tra i due giocatori ad un'altezza superiore a quella che ciascuno di loro può raggiungere con un salto ed in modo tale che la palla ricada tra di loro.
- 21.2.3. La palla deve essere legalmente toccata con la mano da uno o entrambi i giocatori, **dopo** che essa ha raggiunto il suo punto più alto.
- 21.2.4. I due atleti non possono lasciare la loro posizione fino a che la palla non sia stata legalmente toccata da uno dei due.
- 21.2.5. Nessuno dei due atleti può impossessarsi della palla o toccarla più di due volte fino a che essa non abbia toccato uno degli altri giocatori, il terreno di gioco, il canestro o il tabellone.
- 21.2.6. Nessun altro giocatore può avere parte del proprio corpo su o sopra la linea del cerchio (cilindro) fino a che la palla sia stata battuta.
- 21.2.7. Se la palla non viene legalmente toccata da almeno uno dei due atleti o se essa termina sul terreno di gioco senza essere toccata, il salto a due deve essere ripetuto.
- 21.2.8. I giocatori di una stessa squadra non possono occupare posizioni adiacenti intorno al cerchio se un avversario desidera occupare una di queste posizioni.

21.2.9. **Un'infrazione alle condizioni contenute negli Artt. 21.2.1, 21.2.3, 21.2.4, 21.2.5 e 21.2.6 è una violazione.**

21.3. **Situazioni di salto a due**

Una situazione di salto a due ha luogo quando:

- ° L'arbitro fischia una palla trattenuta.
- ° La palla esce dal campo di gioco e:
 - l'ultimo tocco era un tocco simultaneo di 2 avversari;
 - gli arbitri sono in dubbio su chi abbia toccato per ultimo la palla o sono in disaccordo.
- ° Viene fischiata una doppia violazione sui tiri liberi.
- ° Una palla viva si blocca nel supporto del canestro.
- ° La palla diventa morta mentre nessuna delle due squadre ne aveva controllo o diritto per una rimessa in gioco.
- ° In una Situazione Speciale allorchè, dopo la cancellazione di sanzioni uguali a carico di entrambe le squadre, non si hanno altre sanzioni da amministrare e nessuna squadra aveva nè il controllo, nè diritto alla palla prima del primo fallo o violazione.

21.4. **Possesso alternato - Regola e procedura**

21.4.1. Il **possesso alternato** è un metodo per rimettere la palla in gioco con una rimessa dalle linee perimetrali al posto di un salto a due.

21.4.2. Nelle situazioni di salto a due, eccezion fatta per quelle d'inizio di ogni semi-gara e di ogni supplementare, le squadre si alterneranno nel possesso di palla per una rimessa dal punto più vicino a dove si verifica la situazione di salto a due.

21.4.3. La squadra che non ottiene il controllo della palla nel salto a due d'inizio di ogni semi-gara o tempo supplementare darà inizio all'alternanza con il possesso della palla per una rimessa dal punto più vicino a dove si verifica la situazione di salto a due.

- 21.4.4. La procedura del possesso alternato inizia quando un arbitro mette la palla a disposizione di un giocatore per una rimessa e termina quando la palla **passata** tocca un giocatore sul terreno o quando la squadra in diritto della rimessa commette una violazione.
- 21.4.5. La squadra in diritto di palla per la rimessa per possesso alternato sarà indicata puntando la freccia di possesso alternato in direzione del canestro della squadra avversaria. La direzione della freccia viene invertita immediatamente quando la rimessa per possesso alternato termina.
- 21.4.6. L'opportunità di effettuare una rimessa per possesso alternato è perduta se la squadra cui spetta la rimessa viola le regole sulla rimessa.

Un fallo commesso dall'una o dall'altra squadra durante una rimessa per possesso alternato non fa perdere, alla squadra che la effettua, il diritto alla prossima rimessa per possesso alternato.

Art. 22. Come si gioca la palla

- 22.1. Nella pallacanestro, la palla viene giocata solo con la/le mano/i.
- 22.2. Correre con la palla, colpirla **deliberatamente** con i piedi o con il pugno è una violazione. Colpire la palla di piede significa colpirla o bloccarla con qualsiasi parte della gamba.
- 22.3. Entrare in contatto o toccare accidentalmente la palla con il piede o con la gamba non costituisce violazione.

Art. 23. Controllo della palla

- 23.1. Un **giocatore** ha il controllo della palla quando ne ha il possesso, la palleggia o ha una palla viva a disposizione.
- 23.2. Una **squadra** ha il controllo della palla quando un giocatore di quella squadra ha il controllo di una palla viva o la palla stessa viene passata tra giocatori della stessa squadra.

- 23.3. Una squadra continua ad avere il controllo della palla sino a che un avversario non guadagna il controllo della stessa oppure la palla diventa morta oppure la palla non è più in contatto con la mano (i) del tiratore, in occasione di un tiro su azione o di un tiro libero.

Art. 24. Giocatore in atto di tiro

- 24.1. **L'atto di tiro a canestro** inizia quando il giocatore comincia la normale azione che precede il rilascio della palla e a giudizio di un arbitro, ha iniziato un tentativo di tiro lanciando, schiacciando o battendo la palla verso il canestro avversario. Non è necessario che la palla lasci la mano(i) del giocatore. Infatti il braccio può essere trattenuto in modo che il giocatore non possa tirare, ciò nonostante sta effettuando un tentativo. Il tentativo continua fino a che la palla non ha lasciato la mano(i) del giocatore.

Non c'è alcuna relazione tra il numero di passi legali fatti e l'atto di tiro.

- 24.2. In caso di giocatore con i **piedi staccati da terra**, l'azione di tiro **continua** sino a che viene completato il tentativo (la palla ha lasciato la mano(i) del tiratore) ed entrambi i piedi del giocatore sono tornati a contatto con il terreno.

Il controllo della palla da parte di una squadra, comunque, **termina quando la palla lascia la mano(i) del tiratore.**

- 24.3. Affinché un fallo sia considerato come commesso su un giocatore in atto di tiro, esso deve avvenire, a giudizio dell'arbitro, dopo che un giocatore abbia iniziato il **movimento continuo** del suo braccio (braccia) nell'effettuazione di un tiro a canestro.

Movimento continuo:

- ° Inizia quando la palla si trova saldamente nella mano(i) del giocatore ed è stato iniziato il movimento, generalmente verso l'alto, di tiro a canestro.
- ° Può includere il braccio (braccia) e/o il movimento del corpo utilizzati dal giocatore nel suo tentativo di tiro a canestro.

° Termina se un movimento completamente nuovo viene effettuato.

Se vengono soddisfatti i criteri sopra esposti relativi al movimento continuo, allora il giocatore viene considerato in atto di tiro.

Art. 25. Canestro realizzazione e valore

25.1. Definizione

25.1.1. **Un canestro è valido** quando una palla viva entra nel canestro dall'alto e si ferma nella retina o la attraversa.

25.1.2. **La palla** è considerata **dentro il canestro** anche quando una piccola parte è all'interno dell'anello e sotto il livello superiore dello stesso.

25.2. Regola

25.2.1. Alla squadra che fa entrare la palla nel canestro avversario vengono assegnati:

° Un (1) punto: canestro realizzato su tiro libero.

° Due (2) punti: canestro realizzato su azione.

° Tre (3) punti: canestro realizzato su azione dall'area di tiro da 3 punti.

25.2.2. Se una squadra segna nel **proprio canestro accidentalmente**, il canestro è valido e verrà accreditato al capitano della squadra avversaria.

25.2.3. Se una squadra segna **deliberatamente nel proprio canestro**, commette una violazione e il canestro non è valido.

25.2.4. Se un giocatore fa entrare la palla nel **canestro dal basso** commette una violazione.

Art. 26. Rimessa in gioco da fuori campo

26.1. Principi generali

26.1.1. Quando la palla entra a canestro ma lo stesso è annullato,

la rimessa conseguente deve essere effettuata dalla linea laterale all'altezza del prolungamento della linea di tiro libero.

26.1.2. A seguito di un tiro(i) libero per fallo tecnico o fallo antisportivo o squalificante, la palla deve essere rimessa in gioco a metà campo, sul lato opposto del tavolo degli ufficiali di campo, indipendentemente dalla realizzazione o meno dell'ultimo tiro libero. Il giocatore incaricato di effettuare la rimessa deve avere i piedi a cavallo della linea di metà campo e può passare la palla ad un giocatore in qualsiasi punto del campo.

26.1.3. A seguito di un fallo personale commesso da un giocatore della squadra in controllo di palla o della squadra che deve effettuare la rimessa in gioco, la stessa sarà effettuata dalla squadra che ha subito il fallo dal punto più vicino all'infrazione.

26.1.4. Un arbitro può passare la palla direttamente o facendola rimbalzare al giocatore incaricato della rimessa in gioco, a condizione che:

- ° L'arbitro si trovi a non più di 3 o 4 metri dal giocatore incaricato di effettuare la rimessa.
- ° Il giocatore incaricato della rimessa si trovi nel punto corretto come indicato dall'arbitro.
- ° La squadra che sta per acquisire il controllo della palla non ne riceva alcun vantaggio.

26.2. **Dopo un canestro su azione o ultimo libero realizzato:**

26.2.1. Uno dei giocatori della squadra che ha subito il canestro ha il diritto di effettuare la rimessa in gioco da un punto qualsiasi dietro la linea di fondo campo dove è stato realizzato il canestro. Ciò si applica anche quando l'arbitro consegna la palla o la mette a disposizione di un giocatore dopo una sospensione o un qualsiasi arresto del gioco susseguente una realizzazione.

26.2.2. Il giocatore che effettua la rimessa può muoversi e/o passare la palla ad un compagno di squadra che si trova sulla o dietro la linea di fondo, ma il conteggio dei 5 secondi inizia nel momento in cui la palla è a disposizione del primo giocatore dietro le linee di delimitazione del campo.

26.2.3. I giocatori avversari della squadra che effettua la rimessa da fuori campo, non devono toccare la palla dopo che questa esce dal canestro. Se il contatto con la palla avviene accidentalmente o istintivamente, non deve essere presa nessuna decisione, ma se il gioco viene ritardato interferendo sulla palla, si deve fischiare un fallo tecnico.

26.3. Dopo una infrazione o qualsiasi altro arresto del gioco:

26.3.1. Il giocatore effettuerà la rimessa in gioco nel punto più vicino all'infrazione stabilito dall'arbitro o dove il gioco è stato fermato, **eccetto dietro il tabellone.**

26.3.2. Un arbitro deve consegnare, passare o mettere la palla a disposizione del giocatore che effettuerà la rimessa in gioco.

26.4. Regola

26.4.1. Un giocatore incaricato di una rimessa da fuori campo **non deve:**

- ° Toccare la palla in campo prima che la stessa abbia toccato un altro giocatore.
- ° Toccare il campo prima o durante il rilascio della palla.
- ° Far trascorrere più di cinque (5) secondi prima del rilascio della palla.
- ° Dopo il rilascio della palla far toccare la palla stessa fuori dal campo senza che sia stata toccata da un giocatore all'interno del campo.
- ° Farla entrare nel canestro direttamente.
- ° Fare e completare più di un passo normale laterale (approssimativamente 1 metro) ed in più di una direzione dal punto indicato dall'arbitro prima di lasciare la palla. È

permesso spostarsi all'indietro, perpendicolarmente alla linea, se le circostanze lo consentono.

26.4.2. **Nessun altro giocatore può:**

- ° avere qualsiasi parte del corpo oltre le linee di delimitazione, prima che la palla sia stata lanciata oltre la linea
- ° quando lo spazio fuori campo, libero da impedimento è meno di 2 metri, trovarsi a meno di 1 metro dal giocatore che effettua la rimessa in gioco.

Una infrazione agli art. 26.4 è una violazione

26.5. **Sanzione:**

La palla viene assegnata alla squadra avversaria per una rimessa in gioco dallo stesso punto.

Art. 27. Addebito di sospensione (time-out)

27.1. **Definizione:**

Una sospensione è una interruzione del gioco richiesta da un allenatore o dal suo vice.

27.2. **Regola**

27.2.1. Una sospensione dura un (1) minuto.

27.2.2. L'opportunità per una sospensione inizia quando:

- La palla diventa morta e il cronometro di gioco è fermo e l'arbitro ha terminato la sua comunicazione con il tavolo degli ufficiali di campo per la segnalazione di un fallo o di una violazione.
- Un canestro su azione è realizzato dalla squadra avversaria, a condizione che la sospensione sia richiesta prima o dopo la realizzazione del canestro.

27.2.3. L'opportunità per una sospensione (time-out) termina quando:

- Un arbitro entra con o senza la palla nell'area dei tiri liberi, per amministrare il primo o l'unico tiro libero.
- La palla è a disposizione di un giocatore per la rimessa da fuori le linee di delimitazione.

- 27.2.4. **Due** (2) sospensioni possono essere accordate per ciascuna squadra in qualunque momento durante la prima metà-gara (1° e 2° periodo); **tre** (3) in qualunque momento durante la seconda metà (3° e 4° periodo) e **una** (1) durante ogni supplementare.
- 27.2.5. La sospensione viene addebitata all'allenatore della squadra che per primo ne ha fatto richiesta, a meno che la sospensione sia assegnata a seguito di un canestro su azione degli avversari e senza che venga rilevato un fallo.
- 27.2.6. La richiesta di una sospensione da parte di una squadra può essere ritirata solo prima che il segnapunti la segnali agli arbitri.
- 27.2.7. Durante la sospensione, i giocatori possono uscire dal campo di gioco e sedersi in panchina, come pure le persone autorizzate a stare nell'area della panchina possono entrare in campo, a condizione di rimanere nella vicinanza dell'area della loro panchina.

27.3. Procedura

- 27.3.1. Un allenatore o un vice allenatore ha il diritto di richiedere una sospensione. A tale scopo egli deve recarsi personalmente dal segnapunti e chiedere chiaramente "sospensione" (time out), effettuando l'apposita segnalazione convenzionale con le mani.
- 27.3.2. Il segnapunti deve comunicare agli arbitri che è stata richiesta una sospensione azionando il relativo segnale acustico non appena si verifichi una opportunità per una sospensione. Se viene realizzato un canestro contro la squadra che aveva richiesto una sospensione, il cronometrista fermerà immediatamente il cronometro e azionerà il segnale acustico.

27.3.3. La sospensione inizia quando un arbitro fischia e dà l'apposito segnale.

27.3.4. La sospensione termina quando l'arbitro fischia ed invita le squadre a ritornare sul campo.

27.4. Restrizioni

27.4.1. **Una sospensione non può essere accordata** tra o dopo il tiro libero(i) risultanti da una singola penalità, fino a che la palla diventi nuovamente morta a seguito di una azione di gioco con cronometro in movimento.

Eccezioni:

- Un fallo avviene tra tiri liberi. In questo caso i tiri liberi vengono completati e la sospensione effettuata prima di amministrare la nuova sanzione.
- Un fallo avviene prima che la palla diventi viva in seguito all'ultimo o unico tiro libero. In questo caso la sospensione viene effettuata prima di amministrare la nuova sanzione.
- Una violazione viene segnalata prima che la palla diventi viva in seguito all'ultimo o unico tiro libero, la sanzione corrispondente è una situazione di salto a due o una rimessa in gioco.

In caso di blocchi di tiri liberi causati da più di una (1) sanzione per falli, ogni blocco deve essere trattato separatamente.

27.4.2. **Nessuna sospensione è accordata** alla squadra realizzatrice quando il cronometro di gara è fermo in seguito ad un canestro su azione effettuato negli ultimi due (2) minuti di gara e/o tempo supplementare.

27.4.3. **Sospensioni non usufruite** non possono essere utilizzate nella successiva metà-gara o tempo supplementare.

Art. 28. Sostituzioni

28.1. Regola

28.1.1. Una squadra può sostituire un giocatore durante una opportunità per la sostituzione.

28.1.2. L'opportunità per una sostituzione inizia quando:

- La palla diviene morta e il cronometro di gara viene fermato e quando l'arbitro ha terminato la sua comunicazione con il tavolo per segnalare il fallo o la violazione.
- Un canestro su azione è segnato negli ultimi due (2) minuti del 4° periodo o tempo supplementare contro la squadra che l'ha richiesta.

L'opportunità di sostituzione termina quando:

- Un arbitro con o senza la palla entra nell'area di tiro libero per amministrare il primo o l'unico tiro libero
- La palla è messa a disposizione di un giocatore per la rimessa da fuori campo.

28.1.3 Un giocatore che è stato sostituito e un sostituto che è diventato giocatore non possono rispettivamente rientrare o uscire fino a che non sia trascorsa una fase di gioco con cronometro in movimento.

Eccezioni:

- Se la squadra è rimasta con meno di cinque (5) giocatori.
- Se un giocatore coinvolto nella correzione di un errore si trova in panchina dopo essere stato legalmente sostituito.

28.2. Procedura

28.2.1. Un atleta in panchina ha il diritto di chiedere una sostituzione. Lo può fare andando personalmente dal segnapunti, richiedendo, in modo chiaro "sostituzione", utilizzando le sue mani per l'apposito segnale convenzionale. Deve sedersi sulla sedia del cambio sino a che si verifichi l'opportunità di sostituzione.

- 28.2.2. Il segnapunti deve segnalare agli arbitri che una richiesta di sostituzione è stata fatta azionando il suo segnale acustico non appena l'opportunità per la sostituzione inizia.
- 28.2.3. Il sostituto deve rimanere all'esterno della linea di delimitazione fino a che l'arbitro lo invita ad entrare in campo con l'apposito segnale.
- 28.2.4. Un giocatore sostituito non deve presentarsi né al segnapunti né all'arbitro. Gli è permesso andare direttamente alla panchina della propria squadra.
- 28.2.5. Le sostituzioni devono essere effettuate il più rapidamente possibile. Un giocatore che ha commesso il suo quinto fallo o che è stato squalificato deve essere sostituito entro 30 secondi. Se, secondo l'opinione dell'arbitro, avviene un ritardo senza motivo, una sospensione verrà addebitata alla squadra responsabile.
- 28.2.6. Se viene richiesta una sostituzione durante una sospensione, il sostituto deve, prima di entrare in campo, presentarsi al segnapunti.
- 28.2.7. Una richiesta di sostituzione può essere annullata solo prima che venga azionato il segnale acustico del segnapunti.

28.3. Nessuna sostituzione è autorizzata:

- 28.3.1. In seguito ad una violazione da parte della squadra non in possesso della palla per una rimessa in gioco da fuori campo.

Eccezioni:

- La squadra che esegue la rimessa ha effettuato una sostituzione,
- Un fallo viene addebitato a una delle due squadre,
- Un time-out è assegnato a una delle due squadre,
- Un arbitro interrompe il gioco.

28.3.2. Durante o dopo un tiro libero(i) causati da una sanzione singola sino a che la palla diventi morta nuovamente dopo una fase di gioco con cronometro in movimento.

Eccezioni:

- Un fallo avviene tra tiri liberi. In questo caso i tiri liberi devono essere completati e la sostituzione deve essere effettuata prima di amministrare la sanzione del nuovo fallo.
- Un fallo avviene prima che la palla diventi viva in seguito all'ultimo o unico tiro libero. In questo caso la sostituzione deve essere effettuata prima di amministrare la nuova sanzione.
- Una violazione viene fischiata prima che la palla diventi viva in seguito all'ultimo o unico tiro libero, la sanzione corrispondente è una situazione di salto a due o una rimessa in gioco.

In caso di blocchi di tiri liberi causati da più di una sanzione per falli ogni blocco deve essere trattato separatamente.

28.3.3. Per un giocatore che deve tirare i tiri liberi.

Eccezioni:

- ° è infortunato
- ° ha commesso il 5° fallo
- ° è stato espulso

28.3.4. Quando il cronometro è fermato in seguito ad un canestro realizzato su azione dalla squadra che ha richiesto una sostituzione, durante gli ultimi due (2) minuti del quarto periodo o tempo supplementare.

Eccezioni:

- Durante una sospensione addebitata.
- La squadra che ha subito il canestro ha richiesto sostituzione(i).
- Un arbitro interrompe il gioco.

28.4. Sostituzione di un tiratore di tiri liberi:

Il giocatore incaricato di effettuare un tiro(i) libero può essere sostituito se:

- La sostituzione è richiesta prima che termini l'opportunità sul primo o unico tiro libero.
- In caso di blocchi di tiri liberi a seguito di più falli, ciascun blocco è da trattare separatamente.
- La palla diventa morta dopo l'ultimo o unico tiro libero.

Se il tiratore dei tiri liberi viene sostituito anche gli avversari possono sostituire **un** giocatore a condizione che la richiesta sia effettuata prima che la palla diventi viva per l'ultimo o unico tiro libero.

Art. 29. Fine di un periodo o di una gara

29.1. Un periodo, un tempo supplementare o la gara terminano nel momento in cui il segnale acustico del cronometro di gara indica la fine del tempo di gioco.

29.2. Quando viene commesso un fallo simultaneamente o appena prima del segnale acustico del cronometro di gara indicante la fine di un qualsiasi periodo, o tempo supplementare, l'eventuale tiro(i) libero(i) comminato(i) a seguito del fallo devono comunque essere effettuati.

Art. 30. Gara persa per forfait

30.1. Regola

Una squadra perde la gara per forfait se:

- ° Si rifiuta di giocare dopo essere stata invitata a farlo dal primo arbitro.
- ° Il suo comportamento sia tale da impedire lo svolgimento della gara.
- ° Quindici (15) minuti dopo l'orario fissato per l'inizio della gara la squadra non è presente sul campo di gioco o non è in grado di schierare sul campo cinque (5) giocatori.

30.2. Sanzione

- 30.2.1. La gara viene vinta dalla squadra avversaria con il punteggio di venti a zero. Inoltre alla squadra che ha perso per forfait verranno assegnati zero punti in classifica.
- 30.2.2. Quando è prevista una serie di sole due (2) gare e per i play off al meglio di tre (3) la squadra che perde per forfait la prima o la seconda perderà la serie o i play off .
Questo non si applica per i play off al meglio di cinque (5) partite.

Art. 31. Gara persa per inferiorità numerica

31.1. Regola

Una squadra perde per inferiorità numerica se, durante la gara, il numero dei giocatori sul campo è inferiore a due.

31.2. Sanzione

- 31.2.1. Se la squadra a cui viene assegnata la vittoria per inferiorità numerica è in vantaggio, il punteggio finale rimane quello del momento in cui viene interrotta la partita. Se la squadra a cui viene assegnata la vittoria per inferiorità numerica è in svantaggio, il punteggio finale sarà di due a zero in suo favore. Alla squadra che ha perso la gara per inferiorità numerica verrà assegnato un (1) punto in classifica.
- 31.2.2. Quando è prevista una serie di due (2) gare (andata e ritorno) la squadra che perde per inferiorità numerica la prima o la seconda gara, perderà la serie per inferiorità numerica.

Art. 32. Violazioni**32.1. Definizione**

Una violazione è una infrazione alle regole.

32.2. Procedure

Nel decidere su una violazione gli arbitri devono in ogni momento tenere presente e valutare i seguenti principi fondamentali:

- Lo spirito e l'intento delle regole e la necessità di salvaguardare l'integrità della gara
- Coerenza nell'applicazione del buon senso a ciascuna gara, in considerazione delle abilità dei giocatori coinvolti, il loro atteggiamento e comportamento durante la stessa.
- Coerenza nel mantenere l'equilibrio tra il controllo della gara e il suo scorrere, avendo sensibilità per ciò che i partecipanti stanno facendo e fischiando ciò che è giusto per quella gara.

32.3. Sanzione

La palla viene assegnata alla squadra avversaria per una rimessa in gioco da fuori campo nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione, tranne che direttamente dietro al tabellone.

Eccezioni art. 26.5, 41.3, 57.4.6 e 57.5.4

Art. 33. Giocatore fuori campo e palla fuori campo**33.1. Definizione**

- 33.1.1. Un **giocatore** viene considerato fuori campo quando una qualsiasi parte del suo corpo tocca il terreno o qualsiasi altro oggetto, che non sia un giocatore, sopra o all'esterno delle linee di delimitazione.

- 33.1.2. La **palla** viene considerata fuori dal campo di gioco, quando tocca:
- ° Un giocatore o una qualsiasi altra persona che si trovi fuori dal campo di gioco.
 - ° Il terreno o qualsiasi altro oggetto sulla o all'esterno di una linea di delimitazione.
 - ° I sostegni del canestro, la parte posteriore dei tabelloni o qualsiasi oggetto sopra e/o dietro i tabelloni.

33.2. Regola

- 33.2.1. Quando **la palla esce** dal campo di gioco, responsabile della sua uscita è l'ultimo giocatore che l'ha toccata prima che uscisse dal campo; ciò è valido anche se la palla esce dal campo toccando qualsiasi altra cosa che non sia un giocatore.
- 33.2.2. Se la palla esce dal campo toccando o essendo toccata da un giocatore che si trova sulla o all'esterno della linea di delimitazione, questo giocatore è responsabile dell'uscita dal campo della palla.

Art. 34. Regola del palleggio

34.1. Definizione

- 34.1.1. Un palleggio **inizia** quando un giocatore, avendo acquisito il controllo della palla, la tira, la batte o la rotola sul terreno di gioco e la ritocca prima che essa venga toccata da un altro giocatore. Il palleggio **termina** nell'istante in cui il giocatore tocca la palla simultaneamente con entrambe le mani o trattiene la palla in una o entrambe le mani. Durante un palleggio la palla può essere lanciata verso l'alto a patto che tocchi il terreno di gioco prima che il giocatore la tocchi di nuovo. Non c'è limite al numero di passi che un giocatore può compiere quando la palla non è in contatto con la sua mano.

34.1.2. Un giocatore che accidentalmente perde e poi riacquista il controllo di una palla viva fa una presa difettosa.

34.1.3. Non costituiscono palleggio i seguenti casi:

- ° Tiri a canestro in successione.
- ° Perdita accidentale della palla (presa difettosa) e sua successiva riacquisizione all'inizio o alla fine di un palleggio.
- ° Tentativi di ottenere il controllo della palla, battendola lontano da altri giocatori.
- ° Battere la palla per toglierla al controllo di un altro giocatore.
- ° Intercettare un passaggio e recuperare la palla.
- ° Passare la palla da una mano all'altra e trattenerla prima che tocchi il terreno di gioco, a condizione che il giocatore non commetta una violazione alla regola dei passi.

34.2. Regola

Un giocatore non deve palleggiare una seconda volta, dopo che ha terminato il suo primo palleggio, a meno che ciò non avvenga dopo aver perso il controllo della palla a causa di:

- ° Un tiro a canestro,
- ° Un tocco da parte di un avversario,
- ° Un passaggio o presa difettosa che ha poi toccato o è stata toccata da un altro giocatore.

Art. 35. Regola dei passi

35.1. Definizioni

35.1.1. **Passi** è il movimento illegale di uno o entrambi i piedi in una direzione qualsiasi, tenendo una palla viva in mano, oltre i limiti definiti in questo articolo.

35.1.2. **Un giro** si ha quando un **giocatore** in possesso di una palla viva si muove una o più volte in una direzione qualsiasi con lo stesso piede, mentre l'altro piede, chiamato **piede perno**, viene tenuto fermo a contatto con il terreno di gioco.

35.2. Regola

35.2.1. Come si stabilisce un piede perno

- Un giocatore che prende la palla con entrambi i piedi sul terreno di gioco, può usare l'uno o l'altro piede come perno. Nel momento in cui viene sollevato un piede, l'altro diventa piede perno.
- Un giocatore che entra in possesso della palla, in movimento o palleggiando, può fermarsi e stabilire il piede perno come segue:
 - Se **un piede** è a contatto con il terreno di gioco:
 - * Quel piede diventa il piede perno non appena l'altro piede tocca il terreno di gioco.
 - * Il giocatore può saltare con quel piede e ricadere sul terreno di gioco simultaneamente con **entrambi i piedi**; in questo caso nessuno dei due piedi può essere considerato piede perno.
 - Se entrambi i **piedi** sono **sollevati dal terreno** di gioco ed il giocatore:
 - * Ricade sul terreno simultaneamente con **entrambi i piedi**, allora l'uno o l'**altro** piede può divenire perno. Nel momento in cui viene sollevato un piede, l'altro diviene piede perno
 - * Ricade su un piede e poi sull'altro, allora il piede perno è il **primo piede** che tocca il terreno.
 - * Ricade su un piede, il giocatore può saltare su quel piede e ricadere sul terreno simultaneamente con **entrambi i piedi**; in questo caso nessuno dei due piedi può essere piede perno.

35.2.2. Avanzare con palla

- Dopo aver stabilito il piede perno in controllo di una palla viva sul campo:
 - Per un passaggio o un tentativo di tiro a canestro, il piede perno può essere sollevato ma non può ritoccare il terreno prima che la palla abbia lasciato la mano(i) del giocatore.

- Per iniziare un palleggio, il piede perno non può essere alzato prima che la palla abbia lasciato la mano(i) del giocatore.
- ° Dopo aver compiuto un arresto, nel caso in cui nessuno dei due piedi sia il piede perno:
 - Per un passaggio o un tentativo di tiro a canestro, uno o entrambi i piedi possono essere sollevati, ma non possono ritoccare il terreno prima che la palla abbia lasciato la mano(i) del giocatore.
 - Per iniziare un palleggio, nessuno dei due piedi può essere sollevato prima che la palla abbia lasciato la mano(i) del giocatore.

35.2.3. Giocatore caduto, sdraiato o seduto sul terreno di gioco. L'azione è legale quando un giocatore che ha il possesso di una palla viva cade a terra o prende il possesso della palla mentre è seduto o sdraiato sul terreno di gioco. **Commette violazione se:** scivola, rotola, o tenta di alzarsi mentre è in possesso della palla.

Art. 36. Regola dei 3 secondi

36.1. Regola

- 36.1.1. Quando la sua **squadra** ha il controllo della palla viva sul campo di gioco ed il cronometro di gara è in movimento, un giocatore non deve rimanere nell'area dei tre secondi avversaria per più di tre (3) secondi consecutivi.
- 36.1.2. Una tolleranza deve essere concessa a un giocatore che:
 - ° Tenta di uscire dall'area dei 3 secondi.
 - ° È nell'area dei tre secondi quando lui o un compagno di squadra all'interno o all'esterno di suddetta area è nell'atto di tiro e la palla sta lasciando o ha appena lasciato la mano(i).
 - ° Si trova nell'area dei 3 secondi da meno di 3 secondi, palleggia per tirare a canestro.

- 36.1.3. Per stabilire se un giocatore è all'esterno dell'area dei 3 secondi, lo stesso giocatore deve mettere entrambi i piedi all'esterno dell'area stessa.

Art. 37. Giocatore marcato da vicino

37.1. Definizione

Un giocatore in possesso di palla è marcato da vicino quando l'avversario è a meno di un metro ed in posizione di difesa attiva.

37.2. Regola

Un giocatore marcato da vicino deve passare, tirare, far rotolare o palleggiare la palla entro cinque (5) secondi.

Art. 38. Regola degli 8 secondi

38.1. Regola

- 38.1.1. Quando un giocatore acquisisce il controllo di una palla viva nella sua zona di difesa, la sua **squadra** deve farla pervenire nella zona di attacco entro otto (8) secondi.
- 38.1.2. La zona di difesa di una squadra comprende il proprio canestro, la parte anteriore del tabellone e la parte di campo limitata dalla linea di fondo dietro il canestro della squadra, le linee laterali e la linea centrale.
- 38.1.3. La zona d'attacco di una squadra è costituita dal canestro avversario, dalla parte interna del tabellone, dalla superficie del campo delimitata dalla linea di fondo campo dietro il canestro avversario, dalle linee laterali e dal bordo della linea centrale più vicino al canestro avversario.
- 38.1.4. La palla è nella zona di attacco di una squadra, quando la palla stessa tocca la zona di attacco o tocca un giocatore od un arbitro che ha una parte del suo corpo a contatto con la zona di attacco.

Art. 39. Regola dei 24 secondi

39.1. Regola

39.1.1 Ogniqualvolta un giocatore acquisisce il controllo di una palla viva sul terreno di gioco, la sua squadra deve effettuare un tiro entro **ventiquattro (24) secondi**.

39.1.2 Se la squadra in controllo di palla non effettua un tiro entro 24" questo deve essere segnalato col suono dell'apposito apparecchio.

39.1.3 Un tiro è considerato tale quando si realizzano le seguenti condizioni:

° la palla deve lasciare la mano(i) del giocatore che tira prima che l'apparecchio dei 24" suoni e

° dopo che la palla ha lasciato la mano(i) del giocatore per il tiro, essa deve toccare l'anello e/o entrare a canestro.

39.1.4 Quando un tentativo di tiro a canestro è effettuato in prossimità dello scadere dei 24" e il segnale suona mentre la palla è in aria dopo aver lasciato la mano(i) del giocatore per il tiro:

° se la palla entra, il canestro è valido; nessuna violazione è commessa ed il gioco continuerà senza interruzione

° se la palla tocca l'anello, ma non entra nel canestro, essa rimarrà viva; nessuna violazione è commessa ed il gioco continuerà senza interruzione

° se la palla colpisce il tabellone (non l'anello) o non colpisce l'anello, si verifica una violazione e la palla viene assegnata agli avversari per una rimessa da fuori campo nel punto più vicino da cui era stato effettuato il tiro.

Tutte le restrizioni relative all'interferenza sul canestro e sulla palla sono da applicare.

39.2. Procedura

39.2.1. Se i 24" sono **azzerati per errore**, l'arbitro può fermare il gioco immediatamente, a patto che nessuna delle due squadre sia svantaggiata.

- 39.2.2. Se il gioco viene fermato dagli arbitri per una qualunque valida ragione, non imputabile a nessuna delle due squadre, il tempo sull'apparecchio dei 24" dovrà essere corretto e si dovrà restituire il possesso alla squadra che lo controllava in precedenza, a meno che a giudizio degli arbitri gli avversari non vengano svantaggiati. In questo caso l'apparecchio dei 24" continuerà con il tempo indicato nel momento in cui era stato fermato.
- 39.2.3. Se il segnale acustico dell'apparecchio dei 24" **suona per errore** mentre una squadra ha il controllo della palla o nessuna squadra ha il controllo della palla, il segnale dovrà essere ignorato ed il gioco dovrà proseguire.

Art. 40. Ritorno della palla nella zona di difesa

40.1. Definizione

40.1.1. La palla è nella zona di difesa, quando:

- ° Tocca la zona di difesa.
- ° Tocca un giocatore o un arbitro che ha parte del suo corpo in contatto con la zona di difesa.

40.1.2. La palla è considerata ritornata nella zona di difesa quando un giocatore della squadra che ha il controllo della palla è:

- ° L'ultimo a toccare la palla nella zona di attacco, e in seguito un giocatore della stessa squadra è il primo a toccare la palla:
 - dopo che la palla ha toccato la zona di difesa, o
 - se questo giocatore è a contatto con la zona di difesa.
- ° L'ultimo a toccare la palla nella propria zona di difesa, dopodiché la palla tocca la zona di attacco e poi un giocatore della stessa squadra, che è in contatto con la zona di difesa, è il primo a toccare la palla.

Questa restrizione si applica in tutte le situazioni nella zona di attacco di una squadra, comprese le rimesse in gioco da fuori campo.

40.2. Regola

Un giocatore in controllo di una palla viva in zona d'attacco non può farla ritornare in zona di difesa.

Questo **NON vale** per le rimesse laterali dopo tiri liberi seguiti da possesso di palla a metà campo.

Art. 41. Interferenza sul canestro o sulla palla

41.1. Definizione

41.1.1. **Il tiro a canestro** si ha quando la palla, nelle mani del giocatore, è poi lanciata in aria verso il canestro avversario.

Il tocco (tap) si ha quando la palla è deviata con la mano (mani) verso il canestro avversario.

La schiacciata si ha quando la palla è schiacciata con forza o è tentata con forza la penetrazione della palla nel canestro avversario con una o due mani. Un tocco (tap) o una schiacciata sono pure considerati come tiro a canestro.

41.1.2. Un tiro a canestro su azione inizia quando la palla lascia la mano (i) di un giocatore che è nell'atto di tiro.

41.1.3. Un tiro a canestro su azione termina quando la palla:

- Entra nel canestro direttamente da sopra e vi rimane o attraversa il canestro.
- Non ha più la possibilità di entrare nel canestro o direttamente o dopo che la palla ha toccato l'anello
- È toccata legalmente da un giocatore dopo che la stessa ha toccato l'anello
- Tocca il terreno.
- Diventa morta.

41.2. Regola

41.2.1. È interferenza quando a seguito di un tiro a canestro:

- Un giocatore tocca la palla quando questa si trovi in fase di parabola discendente e completamente al di sopra dell'anello
- Un giocatore tocca la palla che si trova, dopo aver toccato il tabellone, completamente sopra il livello dell'anello.

Queste restrizioni sono valide fino a che:

- È evidente che la palla non ha possibilità di entrare direttamente a canestro o fino a che la palla tocca l'anello.

- 41.2.2. È interferenza sulla palla dopo un tiro a canestro quando:
- Un giocatore tocca il canestro o il tabellone mentre la palla è a contatto con l'anello.
 - Un giocatore entra con la mano nel canestro da sotto e tocca la palla.
 - Un difensore tocca la palla o il canestro mentre la palla è dentro il canestro.
 - Un difensore fa oscillare il tabellone o l'anello così da impedire, a giudizio dell'arbitro, alla palla di entrare a canestro.
- 41.2.3. Mentre la palla è in volo durante un tiro a canestro e dopo che l'arbitro ha fischiato o il cronometro di gara o l'apparecchio dei 24" ha suonato, tutte le situazioni di interferenza sono applicabili.

41.3. Sanzione

- 41.3.1. Se la violazione è di un **attaccante**, nessun punto viene accordato. La palla viene assegnata alla squadra avversaria per una rimessa in gioco all'altezza del prolungamento della linea di tiro libero.
- 41.3.2. Se la violazione è di un **difensore**, la squadra in attacco beneficia di:
- Due (2) punti quando il tiro è avvenuto dall'area di tiro da due punti.
 - Tre (3) punti quando il tiro è avvenuto dall'area di tiro da 3 punti
- La concessione dei punti e la procedura seguente è la stessa come se i punti derivassero da un canestro di gioco.
- 41.3.3. Se la violazione è commessa simultaneamente dai giocatori di entrambe le squadre, non ci potranno essere punti concessi e si verificherà una situazione di salto a due.

Art. 42. Falli**42.1. Definizione**

Un fallo è un'infrazione alle regole che implica il contatto personale con un avversario e/o un comportamento anti-sportivo.

42.2. Regola

Il fallo è addebitato a chi lo commette e di conseguenza viene punito secondo le regole.

Art. 43. Contatti**43.1. Definizione**

43.1.1. Nella pallacanestro **contatti personali** non possono essere evitati, quando 10 giocatori si spostano velocemente in uno spazio limitato.

43.1.2. Per determinare se sanzionare o meno tale contatto gli arbitri in ogni caso devono tenere in considerazione e ben presenti i seguenti principi fondamentali:

- Lo spirito e l'intento delle regole e la necessità di preservare l'integrità del gioco.
- Coerenza nell'applicare il concetto di "vantaggio-svantaggio", dove gli arbitri non dovrebbero interrompere lo scorrere della gara senza motivo, per sanzionare il contatto personale che è accidentale e non provoca un vantaggio al giocatore responsabile né uno svantaggio all'avversario.
- Coerenza nell'applicare il buon senso in ogni gara, tenendo in considerazione l'abilità dei giocatori, il loro atteggiamento e comportamento durante la gara.
- Coerenza nel mantenere un equilibrio tra il controllo della gara e lo scorrere della gara, con una sensibilità (feeling) per quello che i partecipanti stanno cercando di fare e fischiare ciò che è giusto per il gioco.

Art. 44. Fallo Personale

44.1. Definizione

- 44.1.1. **Fallo personale** è quello di un giocatore che implica un contatto illegale con un avversario sia a palla viva che a palla morta. Un giocatore non deve bloccare, trattenere, spingere, caricare, sgambettare o impedire l'avanzare di un avversario estendendo la sua mano, braccio, gomito, spalla, fianco, gamba, ginocchio o piede, né piegando il suo corpo in una posizione "non naturale" (fuori dal suo cilindro), né praticare un gioco duro o violento.
- 44.1.2. **Bloccaggio**: è un contatto personale illegale che impedisce l'avanzamento di un giocatore avversario con o senza palla.
- 44.1.3. **Sfondamento**: è un contatto personale, con o senza palla, causato da una spinta o da un movimento contro il tronco del giocatore avversario.
- 44.1.4. **Marcamento da dietro illegale**: è un contatto personale, effettuato da un difensore che si trova dietro al giocatore avversario. Il fatto che il difensore stia tentando di giocare la palla non giustifica il contatto con un avversario effettuato da dietro.
- 44.1.5. **Trattenuta**: è un contatto personale con un avversario che interferisce con la sua libertà di movimento. Questo contatto (trattenuta) può essere provocato con qualsiasi parte del corpo.
- 44.1.6. **Blocco illegale**: è un tentativo illegale di far ritardare o impedire ad un avversario, senza controllo della palla, di raggiungere una posizione desiderata sul terreno di gioco.
- 44.1.7. **Uso illegale delle mani**: si verifica quando il difensore in una situazione di marcamiento usa la mano(i) per prende-

re contatto con un avversario con o senza palla al fine di impedirgli di avanzare.

44.1.8. **Spinta:** è un contatto personale con una qualsiasi parte del corpo che si verifica quando un giocatore spinge con forza o tenta di spostare un avversario che ha, o non ha, il controllo della palla.

44.2 Sanzione

Un fallo personale deve essere fischiato, in tutti i casi, al giocatore che ha commesso il fallo, inoltre:

44.2.1. **Se il fallo viene commesso su un giocatore che non è in atto di tiro:**

- Il gioco deve essere ripreso con una rimessa da fuori campo da parte della squadra che ha subito il fallo, nel punto più vicino a quello dove è stata commessa l'infrazione.
- Se la squadra che ha commesso il fallo ha esaurito il bonus dei falli si applica l'art. 55.

44.2.2. **Se il fallo viene commesso su un giocatore che è in atto di tiro:**

- Se il canestro viene realizzato, viene convalidato e deve essere concesso un (1) tiro libero aggiuntivo.
- Se il tiro a canestro da due punti non viene realizzato, devono essere concessi due (2) tiri liberi
- Se il tiro a canestro da tre punti non viene realizzato, devono essere concessi tre (3) tiri liberi.
- Se un giocatore subisce fallo nel momento in cui o appena prima che la sirena di fine tempo suoni, indicando la fine di un periodo o tempo supplementare o quando il segnale dei 24" suona quando la palla è ancora nelle mani/i del giocatore ed il pallone entra a canestro, il canestro non è valido, ma due (2) o tre (3) tiri liberi saranno accordati.

44.3. Principio del cilindro

Il **principio del cilindro** è definito come lo spazio all'interno di un immaginario cilindro occupato da un giocatore sul terreno di gioco. Include lo spazio sopra il giocatore ed è limitato da:

- **Davanti** dal palmo delle mani
- **Dietro** dai glutei
- **Lateralmente** dai margini esterni delle braccia e gambe.

Le mani e le braccia possono essere estese in avanti ma non oltre i piedi con il braccio piegato al gomito in modo che l'avambraccio e le mani siano in alto. La distanza tra i piedi del giocatore sarà proporzionale alla sua altezza.



Figura 13 - Principio del cilindro

44.4. Principio della verticalità

- 44.4.1. Ciascun giocatore ha il diritto ad occupare una qualsiasi posizione (cilindro) sul terreno di gioco a condizione che non sia già occupata da un avversario.

- 44.4.2. Questo principio tutela lo spazio occupato sul terreno di gioco e lo spazio al di sopra del giocatore quando salta verticalmente, dentro questo spazio.
- 44.4.3. Non appena il giocatore lascia la sua posizione verticale (cilindro) e avviene un contatto di corpo con un avversario che aveva precedentemente stabilito la propria posizione verticale (cilindro), sarà responsabile del contatto il giocatore che ha lasciato la sua posizione verticale (cilindro).
- 44.4.4. Il difensore non deve essere punito se salta verticalmente (all'interno del suo cilindro) oppure alza le mani e le braccia in alto, ma sempre all'interno del suo cilindro.
- 44.4.5. L'attaccante, sia con i piedi a contatto con il terreno o in aria, **non deve** causare un contatto con il difensore che ha una posizione legale di difesa:
- Usando le sue braccia per crearsi uno spazio maggiore (clear-out).
 - Allargando le sue gambe per creare un contatto durante o immediatamente dopo un tiro a canestro.

44.5. Posizione legale di difesa

- 44.5.1. Un difensore stabilisce una posizione iniziale legale di difesa quando:
- ° Sta fronteggiando il suo avversario, e
 - ° Ha entrambi i piedi sul terreno
- 44.5.2. La posizione legale di difesa si estende verticalmente sopra di lui (cilindro). Egli può sollevare le sue braccia sopra la testa o saltare verticalmente, ma deve mantenerle in posizione verticale all'interno del cilindro immaginario.

44.6. Marcamento di un giocatore che controlla la palla

- 44.6.1. Nel marcare un giocatore che controlla la palla (palleg-

giando o trattenendola), **non** devono essere considerati gli **elementi di tempo e di distanza**.

- 44.6.2. Il giocatore con la palla deve aspettarsi di essere marcato e quindi deve essere preparato a cambiare direzione o a fermarsi, ogni qualvolta un avversario assume una posizione iniziale di difesa legale davanti a lui, persino se ciò è fatto entro una frazione di secondo.
- 44.6.3. Il difensore deve stabilire una posizione iniziale di difesa legale senza causare contatti con il corpo prima di assumere la sua posizione.
- 44.6.4. Nel momento in cui un difensore stabilisce una posizione iniziale di difesa legale può spostarsi per marcare il suo avversario, ma non può estendere le sue braccia, spalle, fianchi o gambe e nel fare questo provocare un contatto che impedisca al palleggiatore di oltrepassarlo.
- 44.6.5. Quando un arbitro deve giudicare una situazione di fallo di **blocco difensivo/sfondamento di un giocatore con la palla**, deve seguire i seguenti principi:
- Il difensore deve assumere una posizione iniziale di difesa legale fronteggiando l'avversario con la palla e avendo entrambi i piedi a contatto con il terreno.
 - Il difensore può rimanere fermo, saltare verticalmente o spostarsi lateralmente o all'indietro per mantenere la posizione di difesa.
 - Nel movimento per mantenere la posizione di difesa uno o entrambi i piedi possono essere sollevati un istante dal terreno, purché il movimento laterale o all'indietro venga considerato un normale movimento difensivo.
 - Se il contatto avviene sul tronco, si dovrà ritenere che il difensore abbia raggiunto il posto per primo.
 - Il difensore che ha stabilito una posizione di difesa legale può girarsi all'interno del suo cilindro per assorbire il colpo o evitare infortuni.

Se si verificano i principi sopracitati, allora il fallo è causato dal giocatore con la palla.

44.7. Giocatore in aria

44.7.1. Un giocatore che salta da un punto del campo ha il diritto di ricadere nello stesso punto.

44.7.2. Egli ha il diritto di ricadere anche in un altro punto del campo, a condizione che:

° Il punto di ricaduta non sia già stato occupato da un avversario (i) al momento dello stacco per il salto.

° Il percorso diretto tra il punto di stacco per il salto e quello di ricaduta non sia stato già occupato da un avversario (i).

44.7.3. Se un giocatore salta e ricade ma il suo slancio provoca un contatto con un avversario che ha assunto una posizione legale di difesa oltre il punto di ricaduta, allora il saltatore è responsabile del contatto.

44.7.4. Un giocatore non può spostarsi nella traiettoria di un avversario dopo che questi ha spiccato il salto.

44.7.5. Spostarsi sotto un giocatore che è in aria causando un contatto, è generalmente considerato un fallo antisportivo e in alcune circostanze può anche essere fallo squalificante.

44.8. Marcamento di un giocatore che non ha il controllo della palla

44.8.1. Un giocatore senza il controllo della palla può muoversi liberamente sul campo e occupare qualunque posizione che non sia già occupata da un altro giocatore.

44.8.2. In questo caso devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza. Ciò significa che un difensore non può prendere posizione così vicino e/o velocemente nella dire-

zione di spostamento di un avversario a meno che questi non abbia tempo o distanza sufficiente per fermarsi o per cambiare direzione. La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, mai inferiore ad 1 passo e mai superiore a 2 passi normali. Se un giocatore non considera gli elementi di tempo e di distanza nel prendere posizione e avviene un contatto con un avversario, egli è responsabile del contatto.

- 44.8.3. Non appena un difensore ha assunto una iniziale posizione di difesa legale, questi non può causare un contatto con un avversario per impedirgli di oltrepassarlo utilizzando l'estensione delle sue braccia, spalle, fianchi o gambe. Tuttavia può girarsi o porre il suo braccio (braccia) davanti e vicino al suo corpo per evitare un infortunio, rimanendo dentro al suo cilindro.

44.9. Blocco - legale e illegale

- 44.9.1. Un blocco si verifica quando un giocatore tenta di ritardare o impedire ad un avversario che non ha il controllo della palla, di raggiungere una posizione desiderata sul campo.
- 44.9.2. Il blocco è **legale** quando il giocatore che sta bloccando un avversario è:
- ° **Fermo** (all'interno del suo cilindro) quando avviene il contatto.
 - ° Con entrambi i piedi sul terreno quando avviene il contatto
- 44.9.3. Il blocco è **illegale** quando il giocatore che sta bloccando un avversario:
- ° È in movimento al momento del contatto.
 - ° Non lascia una distanza appropriata nel portare un blocco fuori dal campo visivo di un avversario che è fermo al momento del contatto.
 - ° Non rispetta gli elementi di tempo e di distanza nei confronti di un avversario in movimento al momento del contatto.

- 44.9.4. Se il blocco viene effettuato entro il campo visivo di un avversario fermo (frontalmente o lateralmente), un giocatore può effettuare il blocco il più vicino possibile, senza però causare contatto.
- 44.9.5. Se il blocco viene effettuato fuori dal campo visivo di un avversario fermo, il giocatore che effettua il blocco deve permettere all'avversario di fare un (1) normale passo verso il blocco, senza provocare contatto.
- 44.9.6. Se l'avversario è **in movimento**, devono essere rispettati gli elementi di tempo e di distanza. Il giocatore che effettua il blocco, deve lasciare sufficiente spazio in modo che il giocatore che sta subendo il blocco sia in grado di evitarlo fermandosi o cambiando direzione. La distanza richiesta è non meno di un (1) normale passo e non più di due (2).
- 44.9.7. Un giocatore che subisce un blocco legale è responsabile per ogni contatto con il giocatore che lo ha bloccato.

44.10. Bloccaggio illegale

- 44.10.1. Un giocatore che sta cercando di effettuare un blocco commette un fallo di bloccaggio se il contatto avviene mentre è in movimento e il suo avversario è fermo o sta retrocedendo.
- 44.10.2. Se un giocatore si disinteressa della palla, fronteggia un avversario e modifica la sua posizione contemporaneamente a quella dell'avversario, è il principale responsabile per ogni contatto che ne derivi, a meno che non subentrino altri fattori. L'espressione "a meno che non subentrino altri fattori" si riferisce a spinte, urti o trattenute volontarie da parte del giocatore che sta subendo il blocco.
- 44.10.3. È legale per un giocatore allungare il suo braccio (braccia) o gomito(i) nel prendere posizione sul terreno, ma sia il braccio (braccia) che il gomito(i) devono essere abbassati (all'interno del cilindro) quando un avversario tenta di su-

perarlo. Se avviene un contatto, è fallo di blocco o fallo di trattenuta.

44.11. Toccare un avversario con la mano(i) e/o con il braccio (braccia)

44.11.1. Toccare con la mano(i) un avversario non è, di per sé, necessariamente una infrazione.

44.11.2. Gli arbitri devono decidere se il giocatore che ha causato il contatto ha ottenuto un vantaggio. Se il contatto causato da un giocatore limita in qualche modo la libertà di movimento di un avversario, tale contatto è un fallo.

44.11.3. L'uso illegale di una mano(i) o di un braccio (braccia) esteso avviene quando sono posti su un avversario con o senza la palla e rimangono in contatto.

44.11.4. Toccare ripetutamente o bloccare un avversario con o senza la palla può essere considerato fallo, perché può condurre all'aumento del gioco sporco.

44.11.5. Viene considerato fallo di un attaccante con la palla quando questi:

- ° Aggancia o avvinghia con un braccio o con un gomito il difensore nel tentativo di ottenere un vantaggio.
- ° Spinge il difensore per impedirgli di giocare o di tentare di giocare la palla. Spinge per ottenere più spazio tra sé e il difensore.
- ° Mentre palleggia usa l'avambraccio o la mano estesa per impedire all'avversario di impossessarsi della palla.

44.11.6. Viene considerato generalmente fallo di un attaccante senza la palla spingere per ottenere di:

- ° Liberarsi per ricevere la palla.
- ° Impedire al difensore di giocare o di tentare di giocare la palla.
- ° Creare più spazio tra sé e il difensore.

44.12. Gioco del post

- 44.12.1. Il principio di verticalità si applica anche nel gioco del post. L'attaccante nella posizione di post e l'avversario che lo sta marcando, devono rispettare vicendevolmente il principio di verticalità (cilindro).
- 44.12.2. Per un attaccante o difensore che giochino nella posizione di post è illegale spingere fuori posizione con un colpo di spalla o un colpo di anca il suo avversario, o interferire con la libertà di movimento di quest'ultimo allungando i gomiti, le braccia, le ginocchia o altre parti del corpo.

Art. 45. Doppio fallo

45.1. Definizione

Si verifica un **doppio fallo** quando due avversari commettono un fallo l'uno contro l'altro approssimativamente nello stesso tempo.

45.2. Sanzione:

- 45.2.1. Un fallo personale deve essere addebitato ad entrambi i giocatori. **Non** viene concesso alcun tiro libero.
- 45.2.2. Il gioco deve essere ripreso come segue:
- ° Se, contemporaneamente, viene realizzato un canestro valido su azione, la palla deve essere rimessa in gioco, dalla linea di fondo, dalla squadra che ha subito il canestro.
 - ° Una rimessa da fuori campo nel punto più vicino all'infrazione da parte della squadra che aveva il controllo della palla o aveva diritto alla palla quando il doppio fallo si è verificato.
 - ° Una situazione di salto a due se nessuna delle due squadre aveva il controllo o diritto alla palla quando il doppio fallo si è verificato.

Art. 46. Fallo antisportivo

46.1. Definizione

46.1.1. Un fallo **anti-sportivo** è un fallo personale che, a giudizio dell'arbitro, non è un tentativo legittimo di giocare la palla nello spirito e nell'intendimento delle regole.

46.1.2. Il fallo antisportivo deve essere interpretato coerentemente durante l'intero arco della gara.

46.1.3. L'arbitro deve giudicare soltanto l'azione.

46.1.4. Per giudicare se un fallo è antisportivo, gli arbitri devono applicare i seguenti principi:

- ° Se un giocatore non effettua un legittimo tentativo di giocare la palla il fallo è antisportivo.
- ° Se, nel tentativo di giocare la palla, il giocatore provoca un contatto eccessivo (fallo duro), allora il contatto deve essere giudicato come fallo antisportivo.
- ° Trattenere, colpire o spingere deliberatamente un avversario è da considerare fallo antisportivo.
- ° Se un giocatore commette un fallo mentre sta effettuando un legittimo tentativo di giocare la palla (gioco normale di pallacanestro), **non** è fallo antisportivo.

46.1.5. Un giocatore che commette ripetutamente falli antisportivi deve essere espulso.

46.2. Sanzione

46.2.1. Un fallo antisportivo deve essere addebitato al giocatore che lo ha commesso.

46.2.2. Uno o più tiri liberi, con successivo possesso della palla per una rimessa a metà campo devono essere concessi alla squadra che ha subito il fallo.

Il numero dei tiri liberi da assegnare è il seguente:

- ° Due (2) tiri liberi se il fallo viene commesso su un giocatore che non è in atto di tiro.
- ° Canestro valido più un (1) tiro libero se il fallo viene commesso su un giocatore in atto di tiro ed il canestro è realizzato.
- ° Due (2) o tre (3) tiri liberi in relazione alla posizione sul campo del giocatore che ha subito il fallo in atto di tiro senza realizzare il canestro.

Art. 47. Fallo squalificante

47.1. Definizione

47.1.1. Qualsiasi flagrante comportamento antisportivo tenuto da un giocatore, un sostituto, un allenatore o vice allenatore o da una persona al seguito della squadra è un **fallo squalificante**.

47.1.2. Un allenatore deve essere squalificato anche quando:

- ° Gli vengono addebitati due (2) falli tecnici ("C") a seguito di un comportamento personale antisportivo.
- ° Gli vengono addebitati tre (3) falli tecnici cumulativi a seguito di comportamenti antisportivi da parte del vice - allenatore, di un qualsiasi sostituto, oppure di una persona al seguito della squadra che siede in panchina ("B") oppure a seguito di una combinazione di tre (3) falli tecnici di cui uno addebitato all'allenatore stesso ("C").

47.1.3. Un allenatore che è stato allontanato deve essere sostituito dal vice-allenatore indicato a referto, se nessun vice-allenatore è indicato a referto; deve essere sostituito dal capitano.

47.2. Sanzione

47.2.1. Un fallo squalificante deve essere addebitato a chi lo commette.

- 47.2.2. Questi deve essere espulso, deve recarsi e rimanere nello spogliatoio della propria squadra per il resto della gara, oppure, a sua scelta, lasciare l'impianto di gioco.
- 47.2.3. Devono essere concessi tiri liberi (o tiro libero) alla squadra avversaria, con successivo possesso della palla a metà campo. Il numero dei tiri liberi da concedere è previsto all'art. 46.2.2.

Art. 48. Regole di comportamento

48.1. Definizione

- 48.1.1. **Il corretto comportamento in gara richiede da parte dei componenti di entrambe le squadre, gli allenatori, i sostituti e le persone al seguito delle squadre una piena e leale collaborazione con arbitri, ufficiali di campo e Commissario.**
- 48.1.2. Entrambe le squadre sono chiamate a dare il loro massimo per assicurarsi la vittoria, ma ciò deve essere sempre fatto seguendo una condotta improntata a sportività, correttezza e fair-play.
- 48.1.3. Qualsiasi deliberata o ripetuta violazione a questa cooperazione od allo spirito di questa regola deve essere considerata **fallo tecnico** e punita di conseguenza.
- 48.1.4. Un arbitro può prevenire falli tecnici richiamando i giocatori quando essi stiano per commettere una piccola infrazione tecnica di carattere amministrativo, che sia chiaramente non intenzionale e non influisca sulla gara, a meno che non sia ripetuta dopo un richiamo.
- 48.1.5. Se tale fallo viene rilevato dopo che la palla è viva, la gara deve essere fermata e un fallo tecnico assegnato. La sanzione deve essere amministrata come se il fallo fosse avvenuto nel momento in cui è stato rilevato. Tutto quanto accaduto nel tempo intercorrente tra il fallo tecnico e l'arresto della gara deve ritenersi valido.

48.2. Regola

Durante la gara possono avvenire atti di violenza contrari allo spirito di correttezza e sportività. Tali atti devono essere immediatamente fermati dagli arbitri e, se necessario, dalle forze responsabili dell'ordine pubblico.

- 48.2.1. Quando atti di violenza accadono tra giocatori, sostituti, allenatori e persone al seguito che si trovano sulla panchina gli arbitri prenderanno i provvedimenti necessari per fermarli.
- 48.2.2. Qualsiasi persona sopracitata, colpevole di atti di aggressione agli avversari o agli arbitri, deve essere immediatamente espulsa dalla gara. Gli arbitri devono riferire l'episodio all'Organo responsabile della competizione.
- 48.2.3. La forza pubblica può entrare nel campo di gioco solo se richiesto dagli arbitri. Se comunque gli spettatori entrano nel campo di gioco con l'evidente intento di commettere atti di violenza, la forza pubblica deve intervenire immediatamente per proteggere giocatori e arbitri.
- 48.2.4. Tutte le altre aree, comprese le entrate, le uscite, le vie di accesso, gli spogliatoi, ecc. cadono sotto la giurisdizione degli organizzatori e delle forze responsabili del mantenimento dell'ordine pubblico.
- 48.2.5. Le azioni fisiche dei giocatori, degli allenatori e delle persone al seguito della squadra che potrebbero portare al danneggiamento delle attrezzature di gioco, non devono essere permesse dagli arbitri. Quando comportamenti di questa natura vengono rilevati dagli arbitri, l'allenatore della squadra che li commette deve essere immediatamente richiamato. Se tale(i) comportamento(i) viene ripetuto, deve essere immediatamente fischiato un fallo tecnico alla persona che ha commesso l'azione scorretta. Se il nome di questa persona non appare nel referto di gara, il fallo

tecnico viene addebitato all'allenatore ed inserito come "B". Le decisioni degli arbitri sono inoppugnabili e non possono essere ignorate o contestate.

Art. 49. Fallo tecnico commesso da un giocatore

49.1. Definizione

49.1.1. Sono **falli tecnici** commessi dai giocatori, tutti quei falli che non implicano un contatto con un giocatore avversario.

49.1.2. È un fallo tecnico, quando un giocatore ignora i richiami degli arbitri e si comporta nei seguenti modi:

- ° Rivolgersi in modo irrispettoso o entrare a contatto con un arbitro, con il commissario, se presente, con gli ufficiali di campo o con gli avversari.
- ° Usare un linguaggio o gesti tali da offendere o eccitare gli spettatori.
- ° Innervosire un avversario o ostruirne il campo visivo agitando le mani davanti agli occhi.
- ° Ritardare il gioco non permettendo di effettuare prontamente la rimessa da fuori campo.
- ° Non alzare la mano dopo essere stato invitato da un arbitro a farlo a seguito di un fallo fischiato.
- ° Cambiare il proprio numero di maglia senza comunicarlo al segnapunti e al primo arbitro.
- ° Uscire dal campo di gioco per qualsiasi ragione non autorizzata
- ° Aggrapparsi all'anello in modo tale che il peso del giocatore sia sostenuto dall'anello.

In una situazione di schiacciata un giocatore può

- aggrapparsi momentaneamente ed accidentalmente all'anello;
- un giocatore può aggrapparsi all'anello se, a giudizio dell'arbitro, sta cercando di evitare un infortunio a sé o ad un altro giocatore.

49.2. Sanzioni

- 49.2.1. Un fallo tecnico deve essere addebitato a chi lo commette.
- 49.2.2. Un (1) tiro libero e successivo possesso di palla a metà campo devono essere concessi alla squadra avversaria.

Art. 50. Fallo tecnico commesso da allenatori, sostituti o persone al seguito

50.1. Definizione

- 50.1.1. Un allenatore, un vice - allenatore, un sostituto o una persona al seguito della squadra non deve rivolgersi irrispettosamente agli arbitri, al commissario, se presente, al tavolo degli ufficiali di campo o agli avversari.
- 50.1.2. Gli allenatori, i vice - allenatori, i sostituti e le persone al seguito della squadra devono stare dentro l'area della panchina della loro squadra, ad eccezione dei seguenti casi:
- ° Un allenatore, vice - allenatore, un sostituto o una persona al seguito della squadra, dopo aver ricevuto il permesso da un arbitro, può entrare in campo per soccorrere un giocatore infortunato.
 - ° Un medico può entrare nel campo senza il permesso di uno degli arbitri solo nel caso che, a suo giudizio, il giocatore infortunato sia in pericolo e richieda assistenza immediata.
 - ° Un sostituto può richiedere una sostituzione al tavolo dei segnapunti.
 - ° L'allenatore o il vice - allenatore può richiedere una sospensione.
 - ° L'allenatore, il vice - allenatore, un sostituto o una persona al seguito della squadra può entrare in campo per rivolgersi ai giocatori della propria squadra soltanto durante una sospensione e a condizione che rimanga in prossimità dell'area della panchina (della squadra). In ogni caso,

- l'allenatore può rivolgersi ai suoi giocatori durante la gara a condizione che resti all'interno dell'area della panchina.
- ° Quando il cronometro è fermo, con cortesia e senza interferire con il normale procedere della gara, un allenatore o un vice-allenatore può richiedere al tavolo degli ufficiali di campo informazioni statistiche.

50.2. Sanzioni

- 50.2.1. Un fallo tecnico deve essere addebitato all'allenatore per ciascuna infrazione.
- 50.2.2. Due (2) tiri liberi devono essere assegnati agli avversari, seguiti dal possesso della palla a metà campo.

Art. 51. Fallo tecnico durante un intervallo di gioco

51.1. Definizione

Falli tecnici possono essere fischiati **durante un intervallo di gioco** che è il periodo precedente l'inizio della gara (20 minuti) e l'intervallo tra ogni periodo, l'intervallo di metà gara e l'intervallo prima di ciascun supplementare.

L'intervallo di gioco ha inizio 20 minuti prima della gara o quando il cronometrista attiva il segnale acustico per la fine di ogni periodo.

L'intervallo di gioco termina come segue:

- ° All'inizio del 1° periodo, del 3° periodo e di ogni supplementare, quando la palla viene legalmente toccata nel salto a due iniziale.
- ° All'inizio del 2° periodo e del 4° periodo, quando la palla tocca o viene toccata da un giocatore in campo a seguito della rimessa iniziale.

51.2. Sanzioni:

Se il fallo tecnico viene fischiato contro:

- ° Uno dei giocatori, il fallo gli deve essere addebitato come giocatore e la sanzione deve essere di due (2) tiri li-

beri. Il fallo deve essere registrato come uno dei falli di squadra.

- ° Un allenatore, un vice - allenatore, un giocatore allenatore o una persona al seguito della squadra, deve essere registrato all'allenatore e la sanzione sarà di 2 tiri liberi. Il fallo non deve essere registrato nel conteggio dei falli di squadra.

Se viene fischiato più di un fallo tecnico, v. art. 56 (Falli in Situazioni Speciali)

51.3. Procedura

Dopo l'esecuzione dei tiri liberi, il gioco, periodo o tempo supplementare deve essere iniziato con salto a due nel cerchio centrale o con una rimessa in gioco, come previsto dalle regole..

Art. 52. Rissa

52.1. Definizione:

La rissa è uno scontro fisico tra due o più persone (giocatori, allenatori, vice -allenatori, sostituti e persone al seguito della squadra).

Questo articolo si riferisce solo ad allenatori, vice - allenatori, sostituti e persone al seguito della squadra che oltrepassano i confini dell'area della panchina della squadra durante una rissa o una qualsiasi situazione che possa portare ad una rissa.

52.2. Regola

52.2.1. I sostituti o le persone al seguito della squadra che oltrepassano i confini dell'area della panchina durante una rissa o una qualsiasi situazione che possa portare ad una rissa dovranno essere espulsi.

52.2.2. Solo l'allenatore e/o il vice - allenatore hanno il permesso di oltrepassare i confini dell'area della panchina durante una rissa o una qualsiasi situazione che possa portare ad

una rissa, per aiutare gli arbitri a mantenere o ripristinare l'ordine. In questa situazione l'allenatore e/o il vice-allenatore **non verranno espulsi**.

52.2.3. Se l'allenatore e/o il vice-allenatore oltrepassano i confini dell'area della panchina e **non** aiutano, o tentano di aiutare, a mantenere o ripristinare l'ordine, devono essere espulsi.

52.3. Sanzioni

52.3.1. Qualsiasi sia il numero di sostituti, dirigenti espulsi, UN SOLO fallo tecnico sarà addebitato all'allenatore e registrato a suo carico come "B".

52.3.2. Nel caso che membri di entrambe le squadre siano espulsi a causa di quanto previsto in quest'articolo e non vi siano altre sanzioni (v. Art. 52.3.4 sotto), si verifica una situazione di salto a due.

52.3.3. Tutti i falli squalificanti devono essere registrati come descritto in B.8.3 e NON contano come falli di squadra.

52.3.4. Tutte le sanzioni relative a falli accaduti prima che i sostituti e le persone al seguito della squadra lascino l'area della panchina devono essere amministrare come previsto dall'art. 56 (Situazioni speciali).

Art. 53. Principio base

- 53.1. Ciascun arbitro ha il potere di fischiare falli indipendentemente dall'altro, in qualunque momento della gara, sia con la palla viva che morta.
- 53.2. Qualunque numero di falli può essere fischiato contro una o entrambe le squadre. Qualunque sia la sanzione, ciascun fallo deve essere iscritto sul referto di gara addebitandolo alla persona che lo ha commesso.

Art. 54. Quinto fallo commesso da un giocatore

- 54.1. Un giocatore che ha commesso cinque (5) falli, personali e/o tecnici, deve esserne informato, deve automaticamente abbandonare la gara ed essere sostituito entro trenta secondi.
- 54.2. Un fallo commesso da un giocatore che aveva precedentemente commesso il suo quinto fallo durante la gara è addebitato all'allenatore e registrato a referto con "B".

Art. 55. Falli di squadra- Penalità**55.1. Definizione**

- 55.1.1. **Una squadra esaurisce il bonus dei falli di squadra** quando ha commesso quattro (4) falli in un periodo come risultato di falli personali o tecnici a carico di qualsiasi giocatore di quella squadra.
- 55.1.2. Tutti i falli commessi in ogni **intervallo di gioco** vengono considerati come avvenuti nel periodo o tempo supplementare immediatamente successivo.

55.1.3. Tutti i falli commessi in un tempo supplementare devono essere considerati come avvenuti durante il quarto periodo.

55.2. Regola

55.2.1. Quando una squadra ha esaurito il bonus tutti i successivi falli personali dei giocatori, commessi su un avversario che non è in atto di tiro, devono essere penalizzati con due (2) tiri liberi invece del possesso di palla per una rimessa.

55.2.2. Se viene commesso un fallo personale da un giocatore della squadra in controllo della palla viva o della squadra che deve effettuare una rimessa in gioco, tale fallo non deve essere sanzionato con due (2) tiri liberi.

Art. 56. Situazioni speciali

56.1. Definizione

Nel periodo di cronometro fermo che segue un fallo o una violazione si possono verificare situazioni speciali quando ulteriori falli vengono commessi.

56.2. Procedura

56.2.1. Deve essere addebitato un fallo e la relativa penalità identificata.

56.2.2. Gli arbitri devono determinare l'ordine cronologico in cui i falli si sono verificati.

56.2.3. Tutte le sanzioni uguali contro entrambe le squadre e tutte le sanzioni di doppio fallo devono compensarsi. Le penalità, dopo che sono state compensate sono considerate come se mai fossero successe.

56.2.4. Il diritto al possesso della palla per una rimessa a seguito di una penalità, si perde nel caso che questa non sia l'ultima da amministrare dopo la compensazione.

56.2.5. Quando la palla diventa viva per l'amministrazione del pri-

mo o unico tiro libero o per una rimessa la penalità stessa non può più essere usata per compensarne un'altra.

56.2.6. Tutte le penalità che rimangono devono essere amministrate nell'ordine in cui sono state rilevate.

56.2.7. Se dopo aver compensato le penalità uguali contro entrambe le squadre non restano altre penalità da amministrare, la gara riprenderà come previsto dall'art. 45.2.2.

Art. 57. Tiri liberi

57.1. Definizione

57.1.1. Un **tiro libero** è una opportunità concessa ad un giocatore di segnare un (1) punto, non disturbato, da una posizione dietro la linea di tiro libero e all'interno del semicerchio.

57.1.2. **Un blocco di tiri liberi è definito come “tutti i tiri liberi risultanti da una singola sanzione”.**

57.1.3. Un tiro libero e l'azione conseguente termina quando la palla:

- Entra in canestro da sopra e sosta dentro o passa attraverso la retina.
- Non ha più la possibilità di entrare a canestro sia direttamente o dopo che la palla abbia toccato l'anello.
- È legalmente toccata da un giocatore dopo che la stessa abbia toccato l'anello.
- Tocca il terreno di gioco
- Diventa morta.

57.1.4. Dopo l'ultimo o unico tiro libero e dopo che la palla abbia toccato l'anello e sia legalmente toccata da un difensore o attaccante prima che entri a canestro, il tentativo cambia il suo status e diventa un tiro da due (2) punti.

57.2. Quando viene fischiato un fallo personale e la sanzione consiste nella concessione del tiro(i) libero:

57.2.1. Il giocatore contro il quale è stato commesso il fallo dovrà effettuare il tiro(i) libero.

57.2.2. Se c'è una richiesta di sostituzione del giocatore che ha subito il fallo, questi deve prima effettuare i tiri liberi e quindi lasciare il campo.

57.2.3. Se il giocatore incaricato di effettuare i tiri liberi deve lasciare il campo a causa di un infortunio o per una espulsione, il suo sostituto deve effettuare i tiri liberi. Se non è disponibile nessun sostituto, i tiri liberi devono essere effettuati da qualsiasi altro giocatore designato dal capitano.

57.3. Quando viene fischiato un fallo tecnico, i tiri liberi possono essere effettuati da un qualsiasi giocatore della squadra avversaria, designato dal capitano.

57.4. Il giocatore designato per i tiri liberi:

57.4.1. Deve prendere posizione dietro la linea di tiro libero e all'interno del semicerchio .

57.4.2. Può usare qualsiasi metodo per tirare a canestro ma deve tirare in modo tale che la palla, senza toccare il suolo, entri nel canestro dall'alto oppure tocchi l'anello.

57.4.3. Deve effettuare il tiro entro cinque (5) secondi dal momento in cui la palla viene messa a sua disposizione da uno degli arbitri.

57.4.4. Non deve toccare la linea di tiro libero o il terreno di gioco oltre la linea di tiro libero fino a che la palla sia entrata nel canestro o abbia toccato l'anello.

57.4.5. Non deve fintare l'azione di tiro libero.

Una infrazione all'art. 57.4 è una violazione.

57.4.6. Sanzione:

Se la violazione è commessa dal tiratore, qualsiasi altra violazione di altro (i) giocatore (i) avvenuta appena prima,

contemporaneamente o dopo, non deve essere presa in considerazione e nessun punto può essere assegnato. La palla sarà assegnata agli avversari per una rimessa laterale dalla linea di tiro libero prolungata a meno che non debba essere amministrato un ulteriore tiro libero(i).

57.5. Giocatori durante il tiro (i) libero:

57.5.1. Occupazione degli spazi di tiro libero:

- ° Un massimo di cinque (5) giocatori (3 difensori 2 attaccanti) può occupare gli spazi di tiro libero che sono considerati di metri uno (1) in profondità.
- ° Il primo spazio di entrambi i lati dell'area dei 3 secondi può essere occupato solo dagli avversari del giocatore che effettua il tiro libero.
- ° I giocatori devono prendere posizioni alternate e solo negli spazi che a loro competono.

57.5.2. I giocatori negli spazi non devono:

57.5.2.1. Occupare spazi che a loro non competono.

57.5.2.2. Entrare nell'area dei tre secondi, nella zona neutra o lasciare gli spazi fino a che la palla non lasci la mano(i) del giocatore incaricato di effettuare il tiro

57.5.2.3. Toccare la palla nella sua traiettoria verso il canestro fino a che non tocchi l'anello o appaia evidente che non lo toccherà.

57.5.2.4. Toccare il canestro o il tabellone mentre la palla è a contatto con l'anello.

57.5.2.5. Toccare la palla o il canestro mentre la palla è dentro il canestro.

57.5.2.6. Durante un tiro libero che sarà seguito da un altro tiro(i), toccare la palla, il canestro o il tabellone fino a quando la palla ha la possibilità di entrare nel canestro.

57.5.2.7. Appena la palla diventa viva, per un tiro libero, muoversi dalla loro posizione fino al momento che la palla non abbia lasciato la mano(i) del giocatore incaricato del tiro(i) libero.

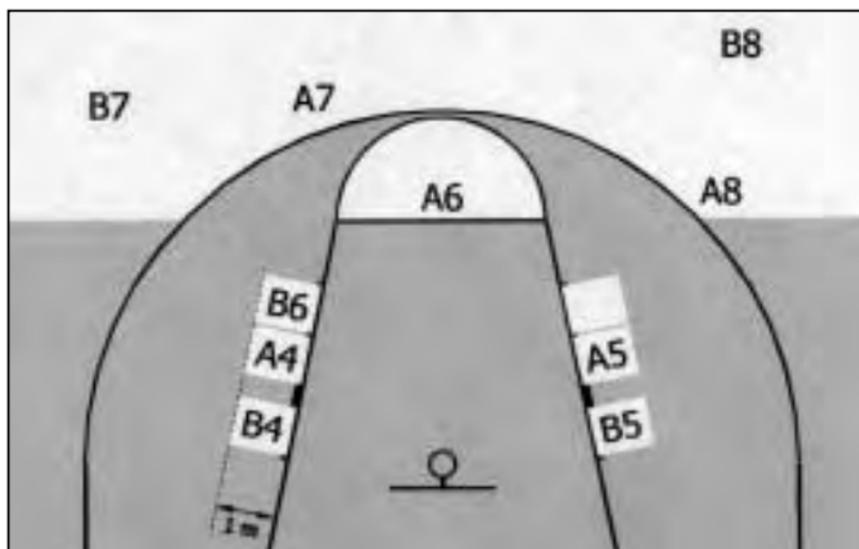


Figura 14 - Disposizione dei giocatori durante i tiri liberi

57.5.3. L'avversario del tiratore non deve:

57.5.3.1. Disturbare il tiratore

57.5.3.2. Toccare la palla o il canestro mentre la palla è nel canestro.

57.5.3.3. Far vibrare il tabellone e/o l'anello quando la palla è in volo in modo che, a giudizio dell'arbitro, l'esito del tiro ne sia influenzato.

Una infrazione all'art. 57.5 è una violazione

57.5.4. Sanzioni

57.5.4.1. Se il tiro libero viene realizzato e la violazione degli Artt.

57.5.1, 57.5.2.1, 57.5.2.2, 57.5.2.7 o 57.5.3.1. avviene da parte di un qualsiasi giocatore posizionato lungo le linee dell'area di tiro libero, la violazione viene ignorata ed il canestro è valido.

57.5.4.2. Se il tiro libero non viene realizzato e la violazione degli artt. 57.5.1, 57.5.2.1, 57.5.2.2, 57.5.2.7, o 57.5.3.1 avviene da parte di:

- ° Un **compagno** di squadra del giocatore che effettua il tiro libero, la palla deve essere assegnata agli avversari per una rimessa in gioco all'altezza del prolungamento della linea di tiro libero
- ° Un **avversario** del giocatore tiratore, il tiro libero deve essere ripetuto .
- ° **Entrambe le squadre**, il gioco deve essere ripreso con una rimessa come previsto dalle regole.

57.5.4.3. Se la violazione degli Art. 57.5.2.3, 57.5.2.4, 57.5.2.5, 57.5.2.6, 57.5.3.2 o 57.5.3.3. è da parte di:

- ° Un **compagno** di squadra del giocatore che effettua il tiro libero: nessun punto può essere accordato e la palla deve essere consegnata agli avversari per una rimessa all'altezza del prolungamento della linea di tiro libero.
- ° Un **avversario** del giocatore che effettua il tiro libero, il tiro libero deve essere convalidato e deve essere assegnato un (1) punto.
- ° **Entrambe le squadre**, nessun punto può essere accordato e il gioco viene ripreso con una rimessa come previsto dalle regole.

57.5.4.4. Se l'art. 57.5.2.3 è violato da un **avversario** del tiratore durante l'ultimo o unico tiro libero, lo stesso deve essere convalidato, un (1) punto assegnato e un fallo tecnico contro il giocatore che ha commesso la violazione deve essere sanzionato.

57.5.4.5. Se c'è più di un tiro libero da tirare, la sanzione di rimes-

sa si deve applicare soltanto per una violazione avvenuta durante l'ultimo tiro libero.

57.6. Tutti i giocatori che non si posizionano negli spazi di tiro libero devono:

57.6.1. Non distrarre il giocatore che sta effettuando il tiro libero.

57.6.2. Rimanere dietro la linea di tiro libero prolungata e dietro la linea del tiro da tre punti fino al momento in cui la palla tocca l'anello oppure il tiro libero termina .

Un'infrazione all'Art. 57.6 è una violazione.

57.6.3. Sanzione:

V. Art. 57.5.4 sopra.

57.7. Durante un tiro(i) libero(i) che deve essere seguito da un altro blocco di tiri liberi oppure da una rimessa in gioco o salto a due:

57.7.1. I giocatori non devono occupare gli spazi lungo l'area di tiro libero.

57.7.2. Tutti i giocatori devono stare dietro la linea di tiro libero prolungata e dietro la linea dei tre punti.

Un'infrazione all'Art. 57.7 è una violazione.

57.7.3. Sanzioni:

V. Art. 57.5.4 sopra

Art. 58. Errori correggibili

58.1. Definizione:

Gli arbitri possono **correggere un errore** se una regola viene inavvertitamente non applicata solo nelle seguenti situazioni:

58.1.1 Aver assegnato un tiro(i) libero non dovuto.

58.1.2. Aver fatto effettuare il tiro(i) libero al giocatore non beneficiario.

58.1.3. Non aver concesso un tiro libero dovuto.

58.1.4. Aver annullato o accordato punti per errore da parte degli arbitri.

58.2. Procedura

58.2.1. Per essere correggibili, gli errori di cui sopra devono essere rilevati da un arbitro o portati all'attenzione di un arbitro prima che la palla diventi viva in seguito alla prima palla morta dopo che il cronometro di gara è stato azionato dopo l'errore.

Cioè:

Si verifica l'errore: tutti gli errori avvengono con la palla morta.

Palla viva: l'errore è correggibile.

Il cronometro viene attivato o il tempo

va avanti: l'errore è correggibile.

Palla morta: l'errore è correggibile.

Palla viva: l'errore non è più correggibile.

58.2.2. Un arbitro può fermare immediatamente il gioco quando si accorge dell'errore correggibile, purché ciò non comporti svantaggio all'una o l'altra squadra. Se l'errore è rilevato dal segnapunti, questi deve aspettare la prima palla morta prima di azionare il segnale acustico e attirare l'attenzione degli arbitri al fine di fermare la gara.

58.2.3. Qualsiasi punto segnato, tempo di gioco trascorso e ulteriori azioni che possono essere accadute **prima** del rilevamento dell'errore, **non devono** essere annullate.

- 58.2.4. Rilevato un errore che è ancora correggibile:
- ° Se il giocatore implicato nella correzione dell'errore è in panchina dopo essere stato legalmente sostituito (**ma non** per essere stato espulso o per aver commesso il quinto fallo), deve **rientrare** sul campo di gioco per effettuare la correzione dell'errore (a questo punto egli diviene giocatore effettivo).
Dopo aver completato la correzione può rimanere in campo, **a meno che** una sostituzione legale sia stata richiesta, nel qual caso il giocatore può lasciare il campo.
 - ° Se il giocatore è stato sostituito per aver raggiunto il quinto fallo oppure è stato espulso, il suo sostituto deve effettuare la correzione dell'errore .
- 58.2.5. Dopo la correzione dell'errore, il gioco deve essere ripreso nel punto in cui era stato interrotto per correggere l'errore. La palla deve essere assegnata alla squadra che aveva il possesso nel momento in cui l'errore è stato scoperto.
- 58.2.6. Gli errori correggibili non possono essere corretti dopo che il primo arbitro ha firmato il referto ufficiale di gara.
- 58.2.7. Qualunque errore o sbaglio di registrazione da parte del segnapunti che riguardi il punteggio, il numero dei falli o il numero delle sospensioni, può essere corretto dagli arbitri in qualunque momento prima della firma del primo arbitro sul referto ufficiale di gara.

58.3. Eccezioni

- 58.3.1. Se l'errore consiste in tiri liberi non dovuti o effettuazione di tiri liberi da parte del giocatore sbagliato, i tiri liberi effettuati a seguito dell'errore e tutto ciò che possa accadere in seguito devono essere annullati a meno che non ci siano falli tecnici, antisportivi o squalificanti fischiati dopo l'errore.

- 58.3.2. Se l'errore consiste nel fatto che il giocatore sbagliato esegua i tiri liberi o nella non attribuzione di tiri liberi dovuti e se non c'è stato cambio di possesso della palla dal momento dell'errore, il gioco sarà ripreso dopo la correzione come dopo normali tiri liberi.
- 58.3.3. Se l'errore consiste nel non attribuire tiri liberi dovuti, l'errore sarà trascurato, qualora la stessa squadra abbia segnato un canestro a seguito dall'errata attribuzione del possesso della palla.

A. Segnalazioni arbitrali

- A.1. Le segnalazioni illustrate in queste regole sono le sole ufficiali e devono essere usate dagli arbitri in ogni gara
- A.2. È importante che gli Ufficiali di Campo abbiano familiarità con queste segnalazioni.

I. Punteggio



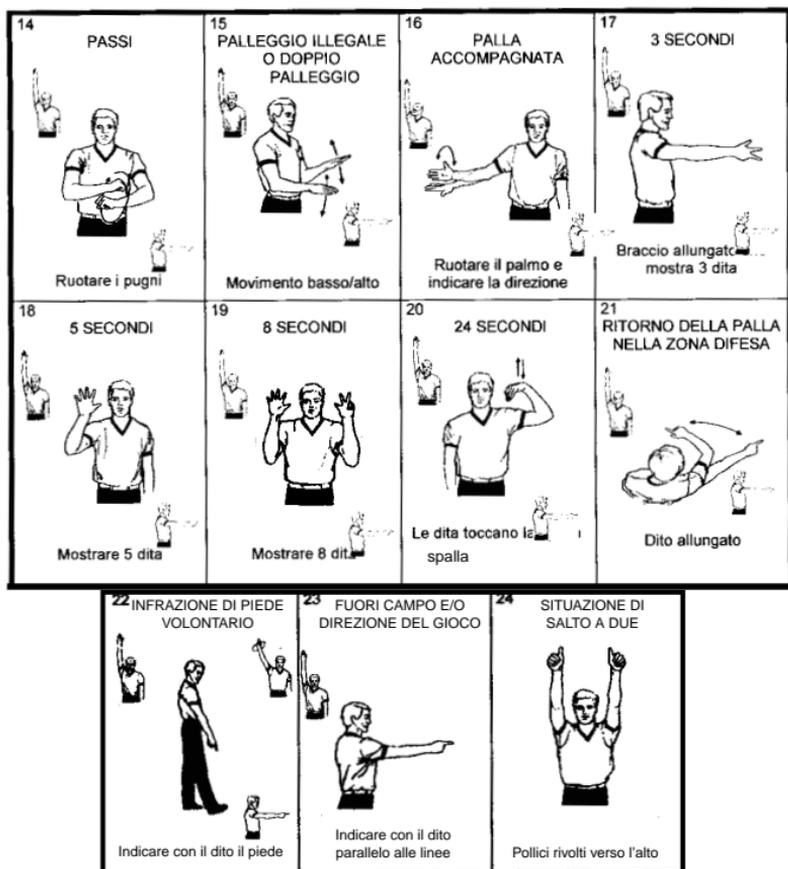
II. Cronometro



III. Amministrazione



IV. Violazioni



V. Segnalazioni per i falli

Punto 1 - Numero del giocatore

25 No. 4 	26 No. 5 	27 No. 6 	28 No. 7 
29 No. 8 	30 No. 9 	31 No. 10 	32 No. 11 
33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 

Punto 2 - Tipo di fallo

<p>37 USO IRREGOLARE DELLE MANI</p>  <p>Colpirsi il polso</p>	<p>38 BLOCCO IRREGOLARE (attacco o difesa)</p>  <p>Mettere entrambi le mani sui fianchi</p>	<p>39 GOMITATA ALL'AVVERSAIO</p>  <p>Muovere il gomito all'indietro</p>	<p>40 FALLO PER TRATTENUTA</p>  <p>Afferrare il polso</p>
<p>41 SPINTA O "CARICA SENZA PALLA"</p>  <p>Imitare la spinta</p>	<p>42 SFONDAMENTO CON LA PALLA</p>  <p>Colpire la mano aperta con pugno chiuso</p>	<p>43 FALLO DELLA SQUADRA IN CONTROLLO DI PALLA</p>  <p>Chiudere il pugno ed estendere il braccio verso il canestro della squadra</p>	<p>44 DOPPIO FALLO</p>  <p>Muovere i pugni sopra la testa</p>
<p>45 FALLO TECNICO</p>  <p>Formare con le mani la lettera T</p>	<p>46 FALLO ANTISPORTIVO</p>  <p>Afferrare il polso</p>	<p>47 FALLO SQUALIFICANTE</p>  <p>Chiudere i pugni</p>	

Punto 3 - Numero dei tiri liberi assegnati



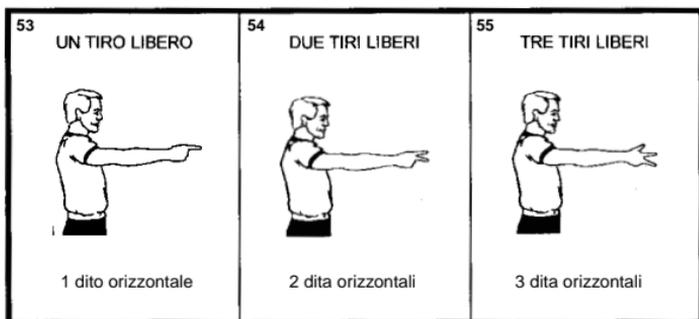
Oppure

Direzione del gioco



VI. Amministrazione dei tiri liberi

Punto 1 - Dentro l'area dei tre secondi



Punto 2 - Fuori l'area dei tre secondi

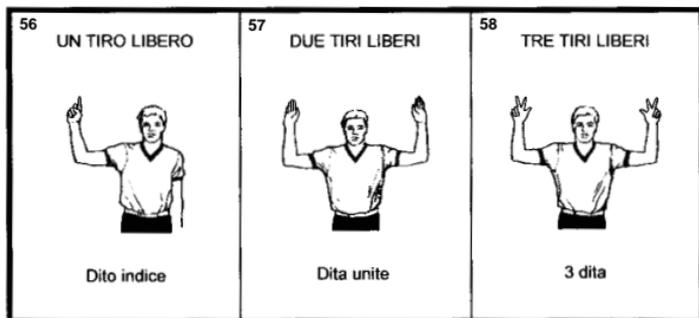


Figura 15 - Segnalazioni degli arbitri

- B.1. Il referto ufficiale di gara, vedi Fig. 16 è quello approvato dalla Commissione Tecnica Mondiale della FIBA.
- B.2. Consiste di un originale e tre copie su carta di diversi colori. L'originale in bianco è per la FIBA. La prima copia blu, è per gli organizzatori della competizione, la seconda copia, rosa, è per la squadra vincitrice e l'ultima copia, gialla, è per la squadra perdente.

Nota:

1. Si raccomanda al segnapunti di usare due penne di colori diversi, una per il primo e terzo periodo e un'altra per il secondo e quarto periodo.
2. Se possibile, il referto di gara può essere preparato e completato elettronicamente.

B.3. Almeno 20 minuti prima dell'inizio della gara, il segnapunti avrà preparato il referto nel seguente modo:

B.3.1. Registrerà i nomi delle due squadre nello spazio in cima al referto. La prima squadra sarà sempre la squadra locale. In caso di tornei o gare in campo neutro, la prima squadra sarà quella menzionata per prima nel programma. La prima squadra sarà la **squadra A** e la seconda la **squadra B**.

- B.3.2. Il segnapunti registrerà inoltre:
- Il nome della competizione.
 - Il numero della gara
 - La data, l'ora ed il luogo della gara
 - Il nome del primo e del secondo arbitro



Federation Internationale de Basketball
International Basketball Federation

The Scoresheet

Team A HOOPERS

Team B POINTER

Competition: ECW	Date: 18. 1. 98	Time: 20:00	Referee: WALTON, M.
Game No.: 3	Place: Munich	Umpire: CHANG, Y.	

Figura 17 - Intestazione del Referto

B.3.3. Il segnapunti registrerà poi i nomi dei componenti di entrambe le squadre così come forniti dagli allenatori o rappresentanti delle società. La squadra A nella parte superiore e la squadra B in quella inferiore del referto.

B.3.3.1. Nella prima colonna registrerà il numero (ultime tre cifre) del cartellino di ogni giocatore. In caso di tornei, il numero di cartellino del giocatore sarà indicato solo in occasione della prima gara della sua squadra.

B.3.3.2. Nella seconda colonna registrerà il nome di ogni giocatore e le sue iniziali, tutte in lettere maiuscole, oltre ad un numero corrispondente che il giocatore avrà durante la gara. Il capitano della squadra sarà indicato da (Cap.) immediatamente dopo il suo nome.

B.3.3.3. Se una squadra presenta meno di 12 giocatori, il segnapunti tratterà una linea negli spazi per il numero del cartellino, il nome, il numero, ecc. del giocatore(i) che non partecipa.

B.3.4. In fondo ad ogni spazio della squadra, il segnapunti registrerà (IN MAIUSCOLO) i nomi dell'allenatore e del suo vice.

B. 4. Almeno dieci minuti prima dell'inizio della gara, l'allenatore deve:

B.4.1. Confermare i nomi e i numeri dei giocatori.

B.4.2. Confermare il nome dell'allenatore e del suo vice.

B.4.3. Indicare i cinque (5) giocatori che inizieranno a giocare o mettere una piccola croce (X) a fianco del numero del giocatore.

B.4.4. Firmare il referto di gara. L'allenatore di "A" sarà il primo a fornire queste informazioni.

B.5. Prima della gara per coloro che fanno parte del quintetto iniziale. Il segnapunti cercherà la "X" accanto al numero del giocatore nella quarta colonna.

- B.8.2. I falli degli allenatori, vice, sostituti e dirigenti possono essere tecnici o squalificanti e devono essere registrati a carico dell'allenatore.
- B.8.3. La registrazione di tutti i falli deve essere fatta come segue:
- B.8.3.1. Un fallo personale deve essere indicato con una "P".
- B.8.3.2. Un fallo tecnico di un giocatore deve essere indicato con una "T".
- B.8.3.3. Un fallo tecnico per comportamento antisportivo personale dell'allenatore, sarà indicato con una "C".
- B.8.3.4. Un fallo tecnico assegnato all'allenatore per qualsiasi altra ragione dovrà essere indicato con una "B".
- B.8.3.5. Un fallo antisportivo deve essere indicato con una "U".
- B.8.3.6. Un fallo squalificante deve essere indicato con una "D".
- B.8.3.7. Qualsiasi fallo (personale, antisportivo, squalificante o tecnico) che comporti tiri liberi, sarà indicato con l'aggiunta del corrispondente numero di tiri liberi (1,2 o 3) accanto a "P", "T", "C", "B", "U", o "D".
- B.8.3.8. Tutti i falli a carico di entrambe le squadre che comportino penalità della stessa gravità e compensate come previsto dall'Art. 56 (Falli in situazioni speciali), dovranno essere indicati con l'aggiunta di una piccola "c" accanto a "P", "T", "C", "B", "U", o "D".
- B.8.3.9. Al termine di ciascun periodo il segnapunti tratterà una linea marcata tra gli spazi utilizzati e non. Al termine della gara lo stesso annullerà gli spazi rimanenti con una marcata linea orizzontale.

B.8.3.10. Esempi di falli squalificanti

Se un allenatore, vice, sostituto e accompagnatore è espulso per aver lasciato l'area della panchina (art. 52 - Rissa) per la registrazione si opererà come di seguito. Una "F" sarà registrata in tutti gli spazi per i falli che restano.

Se solo l'allenatore è espulso

Coach: LOOR, A.	D ₂	F	F
Assistant Coach: MONTA, B.			

Se solo il vice è espulso

Coach: LOOR, A.	B ₂		
Assistant Coach: MONTA, B.	F	F	F

Se entrambi sono espulsi

Coach: LOOR, A.	D ₂	F	F
Assistant Coach: MONTA, B.	F	F	F

Se il sostituto ha meno di 4 falli, una "F" sarà opposta nelle caselle falli

003	SMITH, E.	6		P ₂	P ₂	F	F	F
-----	-----------	---	--	----------------	----------------	---	---	---

Se si tratta del 5° fallo, allora una "F" sarà apposta nella ultima casella dei falli

002	JONES, M.	5		T ₂	P ₃	P ₁	P ₂	F
-----	-----------	---	--	----------------	----------------	----------------	----------------	---

Se il sostituto ha già commesso 5 falli, una "F" sarà apposta dopo l'ultima casella dei falli

015	RUSH, S.	11	X	T ₂	P ₃	P ₂	P ₁	P _F
-----	----------	----	---	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Oltre agli esempi di cui sopra dei giocatori Smith, Jones e Rush o se un accompagnatore è espulso, un fallo tecnico sarà registrato.

Coach: LOOR, A.	B ₂		
Assistant Coach: MONTA, B.			

Nota: Nessun fallo tecnico o squalificante (art. 52 Rissa) conterà come fallo di squadra

B.8.3.11. Un fallo squalificante a carico di un sostituto (eccetto art. 52: Rissa) sarà registrato come segue:

001	MAYER, F.	4		D				
-----	-----------	---	--	---	--	--	--	--

e

Coach: LOOR, A.	B ₂		
Assistant Coach: MONTA, B.			

B.8.3.12. Un fallo squalificante a carico di un aiuto allenatore (eccetto art. 52: Rissa) sarà registrato come segue:

Coach: LOOR, A.	B ₂		
Assistant Coach: MONTA, B.	D		

B.8.3.13. Un fallo squalificante a carico di un giocatore dopo 5° fallo (eccetto art. 52: Rissa) sarà registrato come sopra:

015	RUSH, S.	11	X	T ₂	P ₃	P ₂	P ₁	P ₂	D
-----	----------	----	---	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---

e

Coach: LOOR, A.	B ₂		
Assistant Coach: MONTA, B.			

B.9 Falli di squadra

B.9.1 4 spazi (immediatamente sotto il nome della squadra e sopra i nomi dei giocatori) per ciascun periodo sono presenti sul referto per registrare i falli di squadra.

B.9.2. Quando un giocatore commette fallo personale, tecnico, antisportivo o squalificante, il segnapunti deve registrare il fallo contro la squadra del giocatore con una grossa "X" negli spazi appositi, in successione.

B.10. Punteggio progressivo

10.1 Il segnapunti dovrà tenere una registrazione cronologica progressiva dei punti segnati da entrambe le squadre.

B.10.2. Ci sono quattro colonne per il punteggio progressivo nel referto di gara.

B.10.3. Ciascuna colonna contiene quattro spazi verticali; i due spazi uguali sulla sinistra sono per la squadra "A" e quelli di destra per la squadra "B". Negli spazi centrali va messo il punteggio progressivo (160 punti per squadra).

- Il segnapunti deve **per prima cosa** tracciare una linea diagonale / per un canestro valido e un cerchio scuro ● per ciascun tiro libero realizzato. Questo deve essere fatto sopra il **nuovo numero totale** di punti realizzato dalla squadra che ha appena segnato.
- Poi, nello spazio vuoto allo stesso livello del totale dei punti (accanto al nuovo / o ●), metterà il numero del giocatore che ha segnato il canestro o tiro libero.

B.11. Punteggio progressivo: Ulteriori istruzioni

B.11.1. Un tiro da tre punti segnato da un giocatore deve essere registrato tracciando un cerchio attorno al numero del giocatore nella colonna appropriata.

	A	B	
	1	●	6
	2	●	6
⑥	3	3	
	4	4	
11	5	5	⑤
11	●	●	5
	7	7	
10	8	8	
	9	9	⑩
	10	10	
⑩	11	11	
	12	12	⑦
4	13	●	7
5	●	14	
5	●	15	6
	16	16	
5	17	17	
	18	18	⑥
6	19	19	
	20	20	9
	21	21	
⑪	22	22	9
	23	●	9
11	24	24	
	25	25	7
	26	●	7
⑤	27	27	
	28	28	6
10	29	29	
	30	30	8
4	31	31	
	32	32	5
4	33	●	5
4	●	34	
	35	35	10
10	36	36	
	37	37	12
	38	38	
⑩	39	39	12
10	●	●	12

Figura 19
Punteggio progressivo

- B.11.2. Un canestro valido realizzato da una squadra nel proprio canestro deve essere registrato come segnato dal capitano della squadra avversaria.
- B.11.3. Punti segnati quando la palla non entra nel canestro (Art. 41 Interferenza) devono essere registrati come segnati dal giocatore che ha effettuato il tentativo di tiro.
- B.11.4. Al termine di ogni periodo, il segnapunti tratterà un cerchio marcato "O" attorno all'ultimo numero dei punti segnati da ciascuna squadra e una linea orizzontale marcata sotto questi punti, come sotto il numero dei giocatori che hanno segnato questi ultimi punti.
- B.11.5. All'inizio di ciascun periodo o tempo supplementare (i), il segnapunti ripeterà il procedimento (come sopra) e continuerà le registrazioni dal punto di interruzione.
- B.11.6. Ogni qualvolta sia possibile, il segnapunti controllerà il punteggio progressivo con il tabellone segnapunti. Se c'è discordanza e il suo punteggio è giusto, egli provvederà immediatamente a far correggere il tabellone. Se in dubbio o se una delle squadre contesta la correzione, deve informare il primo arbitro non appena la palla diventa morta e il cronometro viene fermato.
- B.12. Registrazione a fine gara.**
- B.12.1. Al termine della gara il segnapunti tratterà due linee orizzontali marcate sotto il numero finale di punti di ciascuna squadra ed il numero dei giocatori che hanno segnato questi ultimi punti. Inoltre, tratterà una linea diagonale fino alla fine della colonna per annullare i rimanenti numeri (punteggio progressivo) di ogni squadra.

- B.12.2. Al termine di ogni periodo e di ogni supplementare, il segnapunti registrerà il punteggio acquisito nell'apposito spazio nella parte inferiore del referto.
- B.12.3. A fine gara registrerà il punteggio finale ed il nome della squadra vincente.
- B.12.4. Il segnapunti firmerà il referto dopo averlo fatto firmare dal cronometrista e dall'addetto ai 24".
- B.12.5. Dopo la firma del 2° arbitro il 1° arbitro sarà l'ultimo a firmare e questo atto pone fine alla amministrazione della gara.

7	7	6
7	71	
7	72	8
	73	73
9	74	74
	75	75
11	76	76
	77	77
	78	78
	79	79
	80	80

Figura 20
Registrazione
di fine tempo

Nota:

Se uno dei capitani dovesse firmare il referto, in caso di reclamo (nell'apposito spazio previsto), gli ufficiali di campo ed il 2° arbitro devono restare a disposizione del 1° arbitro fino a che lo ritenga necessario.

Scores: Period ① A ___ B ___ ② A ___ B ___ Period ③ A ___ B ___ ④ A ___ B ___ Extra periods A ___ B ___	Final score: Team A ___ Team B ___ Name of winning team: _____
Scorekeeper: _____ Timekeeper: _____ 24" operator: _____	Referee: _____ Umpire: _____ Captain's signature in case of protest: _____

Figura 21 - Parte inferiore del referto

C. Procedura di reclamo

Se una squadra ritiene che, nel corso di una manifestazione ufficiale FIBA, i propri interessi siano stati lesi da una decisione arbitrale (primo o secondo arbitro) o da qualsiasi altro evento occorso durante la gara, deve procedere nel seguente modo:

- C. 1 Se, alla fine della partita, la squadra in questione ritenga di essere stata svantaggiata da quello che è accaduto, il suo capitano dovrà immediatamente informare il primo arbitro che la sua squadra contesta il risultato della gara. Firmerà allora il referto nello spazio apposito "Firma del Capitano in caso di reclamo". La sua affermazione sarà valida solo se il rappresentante ufficiale della squadra in campo (sia l'allenatore che il rappresentante della Federazione Nazionale) confermerà il reclamo in forma scritta entro 20' dalla fine della gara. Non sono necessarie spiegazioni dettagliate. È sufficiente scrivere : "La Federazione Nazionale o il Club X oppone reclamo al risultato della gara tra le due squadre X e Y". Poi dovrà consegnare, come cauzione, una somma equivalente a 500 DM al rappresentante della FIBA o al Comitato tecnico.
- C. 2. Nel caso una delle due squadre inoltri reclamo, il commissario o il 1° arbitro, entro l'ora successiva la fine della gara, riferirà sul problema al rappresentante FIBA o al Presidente del comitato tecnico.
- C.3 La Federazione Nazionale o il Club in questione devono sottoporre all'attenzione del Rappresentante FIBA o del Presidente del Comitato Tecnico il testo del reclamo entro un'ora dalla fine della partita. Se il reclamo è accettato la cauzione sarà restituita.
- C.4 Se la Federazione Nazionale o il Club in questione o gli avversari dovessero non essere d'accordo con la decisio-

ne del Comitato Tecnico inoltreranno un reclamo al Giurì d'Appello.

Per essere valido il reclamo deve essere fatto immediatamente ed accompagnato da una somma, come cauzione, equivalente a 1000 DM.

Il Giurì d'Appello valuterà il reclamo in ultima istanza e la sua decisione sarà inappellabile

- C. 5 Video, filmati, fotografie o altro materiale visivo, elettronico, digitale o altro **non** potrà essere usato per determinare o cambiare il risultato di una gara.
L'uso di tale materiale è valido **solo** per determinare la responsabilità in casi di disciplina o a scopi didattici dopo che la gara è finita.

D. Classifica finale delle squadre

D.1 Procedura:

La classifica delle squadre sarà fatta in base ai punti acquisiti, cioè 2 punti per ciascuna partita vinta, 1 punto per ciascuna partita persa (incluse quelle perse per mancanza di giocatori) e 0 punti per le partite perse per forfait.

- D.1.1. Se ci sono due squadre a pari classifica, il risultato(i) della partita(e) fra le due squadre sarà usato per determinare la classifica.
- D.1.2. Nel caso che il computo totale dei punti segnati e subiti sia lo stesso nelle gare fra le due squadre, la classifica sarà determinata dal quoziente canestri considerando i risultati di tutte le gare giocate nel girone da entrambe le squadre
- D.1.3. Se più di due squadre sono a pari merito, una ulteriore classifica sarà stabilita prendendo in considerazione solo i risultati delle partite tra le squadre che sono pari.
- D.1.4. Nel caso che ci siano ancora squadre a pari merito dopo

la seconda classifica, allora il quoziente canestri sarà usato per determinare le posizioni, considerando solo i risultati delle gare fra le squadre ancora a pari merito.

- D.1.5. Se ci sono ancora squadre a pari merito le posizioni saranno determinate usando il quoziente canestri di tutte le gare giocate nel girone.
- D.1.6 Se in ogni caso, usando i criteri sopra citati, un pari merito fra più squadre si riduce ad un pari merito fra solo due squadre, la Procedura D.1.1 e D.1.2. sopracitata verrà automaticamente applicata.
- D.1.7 Se si arriva ad un pari merito che riguarda più di due squadre, la procedura che inizia con D.1.3. sarà ripetuta.
- D.1.8 Il quoziente canestri sarà sempre calcolato con un divisione.

D.2. Eccezione

Se solo tre squadre prendono parte ad una competizione e la situazione non può essere risolta usando i criteri sopra citati (il quoziente canestri calcolato con una divisione è identico) allora i punti segnati determineranno la classifica.

Esempio di questa eccezione:

Risultati tra A, B, C:	A vs. B	82 - 75
	A vs. C	64 - 71
	B vs. C	91 - 84

Classifica Finale a punti:

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti	differen. pun.	quoziente
A	2	1	1	3	146: 146	1.000
B	2	1	1	3	166:166	1.000
C	2	1	1	3	155: 155	1.000

Classifica Finale:

- 1: B - 166 punti realizzati
- 2: C - 155 punti realizzati
- 3: A - 146 punti realizzati

Nel caso le squadre sono ancora pari dopo aver utilizzato i sopracitati criteri, un sorteggio verrà effettuato per determinare la classifica finale. Il metodo di sorteggio sarà deciso dal Commissario, se presente, o dalla Competente Autorità Locale.

D.3. Ulteriori esempi per determinare la classifica finale:

D.3.1. Due squadre - stessi punti e solo uno scontro diretto.

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti
A	5	4	1	9
B	5	4	1	9
C	5	3	2	8
D	5	2	3	7
E	5	2	3	7
F	5	0	5	5

Chi vince la gara tra A e B sarà primo e chi vincerà tra D e E sarà quarto.

D.3.2. Due squadre nel girone stessi punti e due gare giocate tra loro.

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti
A	10	7	3	17
B	10	7	3	17
C	10	6	4	16
D	10	5	5	15
E	10	3	7	13
F	10	2	8	12

I risultati possibili sono:

D.3.2.1. "A» vince le due gare:
Perciò 1^a A 2^a: B

D.3.2.2. Ciascuna squadra ha vinto una gara:

A vs. B 90 - 82

B vs. A 69 - 62

Differenza Canestri: A: 152 - 151

B: 151 - 152

Quoziente Canestri: A: 1.0066

B: 0.9934

Perciò 1^a: A

2^a: B

D.3.2.3. Ciascuna squadra ha vinto una gara:

A vs. B 90 - 82

B vs. A 70 - 62

Le due squadre hanno la stessa differenza canestri (152- 152) e lo stesso quoziente canestri (1.000).

La classifica verrà determinata considerando il quoziente canestri risultante da tutte le gare giocate nel girone.

D.3.3. Più di due squadre sono pari merito:

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti
A	5	4	1	9
B	5	4	1	9
C	5	4	1	9
D	5	2	3	7
E	5	1	4	6
F	5	0	5	5

Risultati tra A, B, C:

A vs. B	82 - 75
A vs. C	77 - 80
B vs. C	88 - 77

Classifica finale:

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti	diff. canestri	quoz. canestri.
A	2	1	1	3	159 -155	1.0258
B	2	1	1	3	163 - 159	1.0251
C	2	1	1	3	157 -165	0.9515
Perciò	1 ^a	A				
	2 ^a	B				
	3 ^a	C				

Se vi è ancora parità tra le tre squadre nel quoziente canestri, la classifica verrà determinata considerando i risultati di tutte le loro gare giocate nel girone.

D. 3.4. Un certo numero di squadre si trova in parità

squadra	gare giocate	vinte	perse	punti
A	5	3	2	8
B	5	3	2	8
C	5	3	2	8
D	5	3	2	8
E	5	2	3	7
F	5	1	4	6

La classifica sarà stabilita prendendo in considerazione solo i risultati delle gare giocate tra le squadre in parità.

Ci sono due possibilità:

squadra	I°		II°	
	vinte	perse	vinte	perse
A	3	0	2	1
B	1	2	2	1
C	1	2	1	2
D	1	2	1	2

Nel caso I: 1^a A, B, C, D saranno determinati come nel sopra riportato esempio D.3.3.

Nel caso II: la classifica di A e B, C e D sarà determinata come nel sopra riportato esempio D.3.2.

Una squadra che, senza una valida ragione, non si presenta per una gara programmata o si ritira dal campo prima della fine della gara, perderà la partita per forfait e riceverà (0) punti in classifica.

Inoltre, la commissione tecnica, può decidere di retrocedere la squadra all'ultimo posto.

Questa sanzione è automatica in caso di ripetute violazioni da parte della stessa squadra.

In ogni caso i risultati delle gare giocate da questa squadra sono validi per stilare una classifica generale della competizione.

E. Time-Out televisivi

E.1. Definizione

Ciascun ente organizzatore di una competizione può decidere autonomamente se ci saranno time-out televisivi e se sì, di quale durata (60, 75, 90 o 100 secondi).

E.2. Regola:

E.2.1. Un (1) ulteriore time out per la televisione è possibile (uno per periodo) non è possibile nei tempi supplementari.

E.2.2. Il primo time-out (di squadra o televisivi) di ciascun tempo, saranno di 60, 75, 90 o 100 secondi di durata.

E.2.3. La durata di tutti i time-out regolamentari sarà di 60".

E.2.4. Entrambe le squadre avranno la possibilità di una (1) sospensione in ciascun dei primi tre periodi, due nel quarto. Queste possono essere richieste in ogni momento durante la gara e possono essere:

- 60-75-90 o 100 secondi, se considerato un time-out televisivo, cioè come uno dei primi in un periodo (vedi (E.2.2. sopra), o
- 60 secondi, se non considerato un time-out televisivo, cioè richiesto da una delle due squadre dopo che i time-out televisivi sono esauriti (vedi E. 2.3. sopra).

E.3. Procedura:

E.3.1. Ideale sarebbe che i time-out televisivi possano essere richiesti all'incirca con 5 minuti rimanenti in ciascun periodo ma **non** c'è garanzia che ciò accada.

E. 3.2. Se nessuna delle due squadre ha richiesto un time-out e ci siano ancora 5 minuti da giocare allora si dovrà effettua-

re un time out televisivo alla prima opportunità, quando la palla è morta e il cronometro fermo. Questo time-out non è addebitato a nessuna delle due squadre.

- E. 3.3. Se ad una delle squadre viene concesso un time-out prima che rimangano gli ultimi 5 minuti del periodo, allora questo time-out sarà utilizzato come uno dei quattro time-out televisivi.

Questo time-out conterà sia come time-out televisivo che come uno dei time-out per la squadra che ne ha fatto richiesta. Ciò significa che la squadra non avrà un altro time-out a disposizione.

- E. 3.4. In conseguenza di queste procedure ci saranno da un minimo di un (1) Time-out ad un massimo di tre (3) in ciascuno dei primi 3 periodi ed un massimo di cinque (5) Time-out nel quarto periodo.

FINE DELLE REGOLE E PROCEDURE DI GIOCO

IL REGOLAMENTO DEL GIUOCO DEL CALCIO EDIZIONE 2004



Il Settore Tecnico dell'A.I.A., nell'aggiornare la presente edizione del Regolamento del Giuoco del Calcio, comprese le innovazioni IFAB, in vigore dalla stagione sportiva 2004/2005, ha fatto riferimento, come d'abitudine, al testo ufficiale della F.I.F.A. conservandone l'impaginazione, la schematicità del taglio tipografico e, nella traduzione, l'essenzialità dell'espressione originale.

Sempre a cura della preposta Commissione, sono state raggruppate in un testo separato, regola per regola, le decisioni ufficiali della F.I.G.C. e la Guida Pratica, recuperando in quest'ultima, sotto forma di casi, talune utili decisioni e istruzioni supplementari dell' I.F.A.B., che sarebbero andate perse nella riedizione. Il lavoro di aggiornamento è stato esteso anche al Regolamento del Calcio a cinque.

OSSERVAZIONI RELATIVE ALLE REGOLE DEL GIUOCO

Modifiche

Le attuali Regole del Giuoco, con il consenso della Federazione Nazionale interessata e con la debita riserva del rispetto dei loro principi fondamentali, possono essere modificate nella loro applicazione per le gare fra calciatori di età inferiore ai 16 anni, fra squadre femminili, fra calciatori veterani (con più di 35 anni di età) **e tra giocatori portatori di handicap (modifica del 2001)**.

Sono autorizzate le seguenti deroghe:

- *dimensioni del terreno di giuoco*
- *circonferenza, peso e materiale del pallone*
- *dimensioni delle porte*
- *durata dei periodi di giuoco*
- *sostituzioni*

Nessun'altra modifica potrà essere apportata senza l'autorizzazione IFAB.

Maschile e femminile

Il genere maschile utilizzato nel testo del Regolamento di Giuoco, trattando di arbitri, di assistenti dell'arbitro, di calciatori e di dirigenti, è stato adottato per ragioni di semplificazione e si intende riferito sia a donne sia a uomini.

SPIEGAZIONE DEI SEGNI

Le evidenziazioni e le diciture seguenti sono utilizzate per tutto il testo delle Regole del Giuoco:

Regola 8 significa "fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8 - Calcio d'inizio e ripresa del giuoco".

Un tratto evidenziato in giallo indica le modifiche intercorse nel 2001 apportate ad una Regola rispetto alla penultima edizione del Regolamento del Giuoco del Calcio (luglio 2000).

Un tratto evidenziato in blu indica le modifiche intercorse nel 2002 apportate ad una Regola rispetto all'ultima edizione del Regolamento del Giuoco del Calcio (luglio 2001).

Un tratto evidenziato in verde indica le modifiche intercorse nel 2003 apportate ad una Regola rispetto all'ultima edizione del Regolamento del Giuoco del Calcio (luglio 2002).

Un tratto evidenziato in grigio indica le modifiche intercorse nel 2004 apportate ad una Regola rispetto all'ultima edizione del Regolamento del Giuoco del Calcio (luglio 2003).

PROCEDURE PER LA DETERMINAZIONE DELLA SQUADRA VINCENTE

Le reti segnate in trasferta, i tempi supplementari ed i tiri di rigore sono metodi per determinare la squadra vincente quando il regolamento della competizione prevede che ci debba essere una vincente al termine di una gara conclusasi con un punteggio complessivo di parità (modifica del 2004).

Reti segnate in trasferta

Il regolamento della competizione può prevedere che, laddove le squadre giochino "in casa" dell'una poi dell'altra, se il risultato complessivo delle reti segnate e subite è in parità al termine della seconda gara, le reti segnate in trasferta contino il doppio (modifica del 2004).

Prolungamento

Il regolamento della competizione può prevedere di giocare un prolungamento di due periodi uguali (tempi supplementari) che non superino i 15 minuti ciascuno. In tal caso valgono le condizioni stabilite dalla Regola 8 (modifica del 2004).

I tiri di rigore

Modalità:

- L'arbitro sceglie la porta contro cui i tiri di rigore devono essere eseguiti
- Il sorteggio, per mezzo del lancio di una moneta, effettuato dall'arbitro, determina la squadra che avrà la facoltà di decidere se iniziare o meno la serie dei calci di rigore (modifica del 2003)
- L'arbitro annota per iscritto la sequenza di ciascun tiro in porta
- Le due squadre eseguono ciascuna cinque tiri in porta, conformemente alle disposizioni menzionate qui di seguito
- I tiri di rigore sono eseguiti alternativamente da ciascuna squadra
- Se prima che le due squadre abbiano eseguito i loro cinque tiri di rigore, una di esse segna un numero di reti che l'altra non potrà mai realizzare pur terminando la serie dei rigori, l'esecuzione sarà interrotta
- Se dopo che le squadre hanno eseguito i loro cinque tiri di rigore, entrambe hanno segnato lo stesso numero di reti o non ne hanno segnata alcuna, si proseguirà con lo stesso ordine fino a quando una squadra avrà segnato una rete in più dell'altra, al termine dello stesso numero di tiri
- Se un portiere si infortuna durante l'esecuzione dei tiri di rigore, al punto che non è più in condizione di continuare, egli potrà essere sostituito da un calciatore di riserva, sempre che la squadra non abbia già usufruito del numero massimo di sostituzioni consentite dalla competizione
- Ad eccezione del caso precedente, solo i calciatori presenti sul terreno di gioco al termine della gara o, nell'eventualità, dei tempi supplementari sono autorizzati ad eseguire i tiri di rigore
- Ogni tiro di rigore è eseguito da un calciatore diverso e tutti i calciatori incaricati devono averne eseguito uno prima di eseguirne un secondo
- Tutti i calciatori incaricati possono in qualsiasi momento sostituire il portiere durante l'esecuzione dei tiri di rigore
- Solo i calciatori incaricati e gli ufficiali di gara sono autorizzati a restare sul terreno di gioco durante l'esecuzione dei tiri di rigore
- Tutti i calciatori, eccetto colui che esegue il tiro di rigore ed il portiere, devono restare all'interno del cerchio centrale durante l'esecuzione dei tiri di rigore
- Il portiere, il cui compagno esegue il tiro di rigore, deve restare sul terreno di gioco, all'esterno dell'area di rigore in cui si svolge l'esecuzione dei tiri, laddove la linea dell'area di rigore interseca quella di porta
- Ogni squadra che conclude una gara con un numero di calciatori maggiore di quello della squadra avversaria è tenuta a ridurlo uguagliando il numero di quest'ultima e a comunicare all'Arbitro il nome ed il numero di ogni calciatore escluso dall'esecuzione dei tiri di rigore. Tale compito spetta al capitano della squadra
- Prima di dare inizio all'esecuzione dei tiri di rigore, l'Arbitro deve assicurarsi che un uguale num

ero di calciatori che eseguiranno i tiri per ciascuna squadra si trovi all'interno del cerchio centrale

- Salvo disposizioni contrarie, queste sono quelle corrispondenti alle regole di gioco e alle decisioni dell'IFAB, che devono essere applicate in occasione della sequenza dei tiri di rigore





CIRCOLARE n° 1

Stagione sportiva 2005/2006

CIRCOLARE N° 1

Il 26 febbraio 2005 si è tenuta a Vale of Glamorgan (Galles) la 119^a assemblea annuale dell'I.F.A.B.

Nella presente circolare sono state apportate delle modifiche al Regolamento del Giuoco del Calcio che entreranno in vigore dal 1° luglio 2005.

Le istruzioni e direttive hanno invece avuto effetto immediato fin dalla data dell'assemblea.

REGOLA 3 – NUMERO DEI CALCIATORI

VECCHIO TESTO

Altre gare

In altre gare possono essere effettuate fino a sei sostituzioni.

NUOVO TESTO

Altre gare

In gare tra squadre nazionali "A" possono essere effettuate fino a sei sostituzioni.

In qualsiasi altro caso il numero delle sostituzioni può essere maggiore a condizione che:

Le due squadre si accordino sul numero massimo di sostituzioni da effettuare

L'arbitro ne sia informato prima dell'inizio della gara.

Se l'arbitro non è stato informato o se nessun accordo è stato raggiunto prima dell'inizio della gara, non sarà possibile utilizzare più di sei sostituzioni.

Motivo: Questa variazione intende chiarire la situazione attuale.

Infrazioni e sanzioni

Se un calciatore di riserva entra nel terreno di gioco senza l'autorizzazione dell'arbitro:

- il gioco deve essere interrotto
- il calciatore di riserva in questione deve essere ammonito (cartellino giallo) e deve uscire dal terreno di gioco
- il gioco deve essere ripreso con una rimessa da parte dell'arbitro nel punto in cui si trovava il pallone al momento dell'interruzione del gioco **(Regola 8)**.

Se un calciatore di riserva entra nel terreno di gioco senza l'autorizzazione dell'arbitro:

- il gioco deve essere interrotto
- il calciatore di riserva in questione deve essere ammonito (cartellino giallo) e deve uscire dal terreno di gioco
- il gioco deve essere ripreso con **un calcio di punizione indiretto** nel punto in cui si trovava il pallone al momento dell'interruzione del gioco **(Regola 8)**.

Motivo: L'ingresso sul terreno di gioco di un calciatore di riserva, senza l'autorizzazione dell'arbitro, deve essere considerata come un'infrazione da sanzionare con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria.

REGOLA 5 - L'ARBITRO

VECCHIO TESTO

L'arbitro può ritornare su una sua decisione soltanto se ritiene che la stessa sia errata o, a sua discrezione, a seguito della segnalazione di un assistente dell'arbitro, sempre che il giuoco non sia stato ripreso.

NUOVO TESTO

L'arbitro può ritornare su una sua decisione soltanto se ritiene che la stessa sia errata o, a sua discrezione, a seguito della segnalazione di un assistente dell'arbitro, sempre che il giuoco non sia stato ripreso **o che la gara non sia terminata.**

***Motivo:** Il testo aggiunto è necessario a causa di una particolare situazione avvenuta in Francia, quando un Arbitro si è accorto della segnalazione del suo Assistente dopo aver fischiato la fine della gara.*

REGOLA 11 – FUORI GIUOCO

VECCHIO TESTO

Un calciatore **si trova** in posizione di fuori giuoco quando:

- è più vicino alla linea di porta avversaria sia rispetto al pallone sia al penultimo avversario.

NUOVO TESTO

Un calciatore **si trova** in posizione di fuori giuoco quando:

- è più vicino alla linea di porta avversaria sia rispetto al pallone sia al penultimo avversario.

Decisione IFAB n. 1

Nella definizione della posizione di fuori giuoco, l'espressione "**più vicino alla linea di porta avversaria**" intende significare che qualunque parte della testa, del corpo o del piede del calciatore sia più vicino alla linea di porta avversaria rispetto al pallone e al penultimo difendente. Le braccia non sono incluse in questa definizione.

***Motivo:** Il nuovo testo specifica le parti del corpo con le quali un calciatore può giocare a calcio. Se questi elementi sono più vicini alla linea di porta avversaria, sarà considerato in posizione di fuori giuoco. Non c'è alcun vantaggio se solo le braccia sono più avanti rispetto all'avversario.*

Decisione IFAB n. 2

La definizione degli elementi che determinano la partecipazione attiva al giuoco sono i seguenti:

- Intervenire o interferire nel giuoco significa giocare o toccare il pallone passato o toccato da un compagno di squadra.
- Influenzare un avversario significa impedirgli di giocare o di essere in grado di giocare il pallone ostruendogli chiaramente la visuale o i movimenti, o facendo gesti o movimenti che, a parere dell'arbitro, ingannino o distraggano l'avversario.
- Trarre vantaggio da tale posizione significa giocare un pallone che rimbalza sul palo o sulla traversa stando in una posizione di fuori giuoco, oppure giocare un pallone che rimbalza su un avversario stando in posizione di fuori giuoco.

Motivo: Queste definizioni sono state verificate nell'ambito di due stagioni sportive e modificate seguendo l'approvazione e l'interpretazione originale data nella riunione IFAB svoltasi nel mese di settembre. Questa decisione dell'IFAB fornisce un appropriato riconoscimento al manuale delle Regole del Giuoco.

REGOLA 12 – FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

Sanzioni disciplinari

VECCHIO TESTO

Il cartellino giallo per le ammonizioni ed il cartellino rosso per le espulsioni dovrà essere mostrato soltanto ai calciatori, ai calciatori di riserva od ai calciatori sostituiti.

NUOVO TESTO

Il cartellino giallo per le ammonizioni ed il cartellino rosso per le espulsioni dovrà essere mostrato soltanto ai calciatori, ai calciatori di riserva od ai calciatori sostituiti.

L'arbitro ha l'autorità di comminare sanzioni disciplinari, dal momento in cui fa il suo ingresso nel terreno di giuoco a quello in cui lo abbandona dopo il fischio finale.

Motivo: È importante definire quando l'arbitro è autorizzato a mostrare il cartellino giallo o rosso. Quando avvengono incidenti sul campo subito dopo il fischio finale, possono essere ora mostrati i cartellini e ciò avrà più efficacia rispetto alla pratica attuale che si limita al riportare l'incidente sul referto di gara.

Decisione IFAB n. 4

VECCHIO TESTO

Un "tackle" **da dietro** che metta in pericolo l'integrità fisica di un avversario dovrà essere punito come fallo violento di giuoco.

NUOVO TESTO

Un "tackle" che metta in pericolo l'integrità fisica di un avversario dovrà essere punito come fallo violento di giuoco.

Motivo: Un tackle da dietro, ma anche effettuato dal lato o da davanti, che provochi un infortunio o possa provocare un infortunio all'avversario, deve essere sanzionato come un fallo violento di giuoco.

REGOLA 14 – CALCIO DI RIGORE

Infrazioni e sanzioni

VECCHIO TESTO

Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, si verificano le seguenti situazioni:

Il calciatore incaricato del calcio di rigore infrange le Regole del Giuoco:

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, il calcio di rigore non dovrà essere ripetuto

NUOVO TESTO

Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, si verificano le seguenti situazioni:

Il calciatore incaricato del calcio di rigore infrange le Regole del Giuoco:

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, **l'Arbitro interrompe il giuoco e lo riprende con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria.**

VECCHIO TESTO

un compagno del calciatore incaricato del tiro entra nell'area di rigore o va a posizionarsi davanti alla linea del punto di rigore o si avvicina al pallone a meno di m. 9,15:

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, il calcio di rigore non dovrà essere ripetuto
- se il pallone viene respinto dal portiere, dai pali o dalla sbarra trasversale ed è toccato dal compagno del calciatore incaricato del tiro, l'arbitro dovrà fermare il giuoco, riprendendolo con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra difendente

NUOVO TESTO

un compagno del calciatore incaricato del tiro entra nell'area di rigore o va a posizionarsi davanti alla linea del punto di rigore o si avvicina al pallone a meno di m. 9,15:

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, **l'Arbitro interrompe il giuoco e lo riprende con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria.**
- se il pallone viene respinto dal portiere, dai pali o dalla sbarra trasversale ed è toccato dal compagno del calciatore incaricato del tiro, l'arbitro dovrà fermare il giuoco, riprendendolo con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra difendente

Motivo: *Prima della variazione, l'intervento dell'Arbitro in ambedue le situazioni era quello di lasciar proseguire il giuoco, eccetto che nello specifico caso del pallone venisse rigiuocato da un compagno del calciatore inadempiente. Con questo cambiamento, l'Arbitro interromperà il giuoco ogni volta che un attaccante infrangerà i requisiti del calcio di rigore e riprenderà il gioco con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria nel punto dove è avvenuta l'infrazione.*

REGOLA 15 – RIMESSA DALLA LINEA LATERALE

Esecuzione

VECCHIO TESTO

Al momento della rimessa dalla linea laterale, il calciatore incaricato di eseguirla deve:

- fare fronte al terreno di giuoco
- avere, almeno parzialmente, i due piedi sulla linea laterale o sul campo per destinazione
- tenere il pallone con le mani
- lanciare il pallone da dietro la nuca ed al di sopra della testa.

Il calciatore che ha effettuato la rimessa dalla linea laterale non può giocare nuovamente il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore.

Il pallone è in giuoco nell'istante in cui penetra sul terreno di giuoco.

NUOVO TESTO

Al momento della rimessa dalla linea laterale, il calciatore incaricato di eseguirla deve:

- fare fronte al terreno di giuoco
- avere, almeno parzialmente, i due piedi sulla linea laterale o sul campo per destinazione
- tenere il pallone con le mani
- lanciare il pallone da dietro la nuca ed al di sopra della testa.

Il calciatore che ha effettuato la rimessa dalla linea laterale non può giocare nuovamente il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore.

Tutti gli avversari devono trovarsi almeno a una distanza di due metri dal punto in cui viene effettuata la rimessa in giuoco.

Il pallone è in giuoco nell'istante in cui penetra sul terreno di giuoco.

Motivo: *C'è una crescente tendenza da parte degli avversari di posizionarsi immediatamente di fronte al calciatore che si incarica di effettuare la rimessa laterale, tenendo i piedi praticamente sulla linea laterale. Ciò non infrange la Regola 15, ma senza dubbio l'incaricato della rimessa laterale viene impedito nell'effettuazione della rimessa. In aggiunta a questo, vi è anche la possibilità dell'in-sorgere di una situazione di contrasto tra i due calciatori. Attualmente le uniche occasioni nelle quali i calciatori non devono mantenere una determinata distanza all'inizio o alla ripresa del giuoco è in occasione di una rimessa da parte dell'arbitro oppure in occasione di una rimessa laterale e questa proposta equipara la rimessa laterale alle altre regole.*

Alcune associazioni membro della FIFA impongono in maniera ufficiosa una determinata distanza in alcune situazioni e questa rettifica proposta vuole assicurare un'uniformità nell'applicazione delle Regole del Giuoco.

INFORMAZIONI

REGOLA 12 – FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

Le seguenti **proposte** sono state presentate alla FIFA come nuove decisioni dell'IFAB:

Una volta che l'arbitro ha interrotto il giuoco e ha accordato un calcio di punizione, qualsiasi calciatore della squadra che ha commesso il fallo che tocchi deliberatamente il pallone, vedrà il suo gesto considerato come un voler ritardare la ripresa del giuoco, e dovrà quindi essere punito con un cartellino giallo. Questa sanzione sarà applicata anche al calciatore che toccherà deliberatamente il pallone quando una rimessa laterale o un calcio d'angolo sarà stato assegnato in favore della squadra avversaria, e se il calciatore prenderà il pallone dalla rete dopo che la sua squadra abbia realizzato una rete (calcio d'inizio a favore della squadra avversaria).

Motivo:

Delle linee guida chiare dovrebbero poter mettere fine a tattiche antisportive che mirano a ritardare la ripresa del giuoco, come quella di trattenere il pallone per alcuni secondi o allontanarlo al fine di far riposizionare la propria difesa; ciò dovrebbe anche dar fine a litigi tra calciatori che si disputano il pallone.

L'IFAB ha deciso di autorizzare la FIFA a **sperimentare** queste proposte ai Campionati Mondiali Juniores FIFA svoltisi in Olanda e al Campionato Mondiale FIFA Under 17 che avrà luogo in Perù.

La FIFA presenterà un rapporto in merito alla prossima Assemblea Generale Annuale.

IL PALLONE

L'IFAB ha dato via libera alla FIFA per la **sperimentazione** della nuova tecnologia che vede coinvolti il pallone e la linea di porta al Campionato Mondiale FIFA Under 17 che si svolgerà in Perù nel 2005 e al Campionato Mondiale FIFA per Club (Toyota Cup) che avrà luogo in Giappone.

La FIFA presenterà un rapporto in merito in una prossima riunione.

REGOLA 1 - IL TERRENO DI GIUOCO

Dimensioni

Il terreno di giuoco deve essere rettangolare. La lunghezza delle linee laterali deve essere, in ogni caso, superiore alla lunghezza delle linee di porta.

- **Lunghezza:** minimo 90m - massimo 120m
- **Larghezza:** minimo 45m - massimo 90m

Gare internazionali

- **Lunghezza:** minimo 100m - massimo 110m
- **Larghezza:** minimo 64m - massimo 75m

Segnatura del terreno

Il terreno di giuoco deve essere segnato con linee che fanno parte integrante delle superfici che esse delimitano.

I lati più lunghi del terreno sono denominati "linee laterali"; quelli più corti "linee di porta".

Tutte le linee devono essere chiaramente visibili ed avere una larghezza massima di cm. 12. Il terreno di giuoco è diviso in due metà dalla "linea mediana".

Il centro del terreno di giuoco è segnato nel mezzo della linea mediana con un punto del diametro di cm. 22. Attorno a questo punto e' tracciata una circonferenza di m. 9,15 di raggio.

L'area di porta

A ciascuna estremità del terreno è delimitata "un'area di porta" rispondente ai seguenti requisiti:

- due linee sono tracciate perpendicolarmente alla linea di porta, a m. 5,50 dall'interno di ciascun palo;
- queste due linee hanno una lunghezza di m. 5,50 verso l'interno del terreno di giuoco e sono congiunte da una linea tracciata parallelamente alla linea di porta;
- la superficie delimitata da queste linee e dalla linea di porta è denominata area di porta.

L'area di rigore

A ciascuna estremità del terreno è delimitata "un'area di rigore" rispondente ai seguenti requisiti:

- due linee sono tracciate perpendicolarmente alla linea di porta, a m. 16,50 dall'interno di ciascun palo;
- queste due linee hanno una lunghezza di m. 5,50 verso l'interno del terreno di giuoco e sono congiunte da una linea tracciata parallelamente alla linea di porta;
- la superficie delimitata da queste linee e dalla linea di porta è denominata area di rigore;
- all'interno di ciascuna area di rigore e' segnato il punto del calcio di rigore a m. 11 dalla linea di porta ed equidistante dai pali;
- con centro in tale punto, del diametro di cm. 22, deve essere tracciato un arco di circonferenza all'esterno dell'area di rigore di m. 9,15 di raggio.



Le bandierine

A ciascun angolo del terreno deve essere infissa un'asta non appuntita in alto con bandierina, avente altezza non inferiore a m. 1,50 dal suolo.

Bandierine simili possono ugualmente essere infisse a ciascuna estremità della linea mediana ad almeno m. 1 dalla linea laterale, all'esterno del terreno di giuoco.

L'area d'angolo

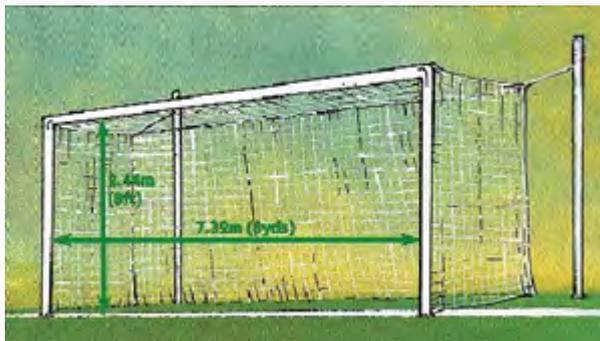
Da ciascuna bandierina d'angolo è tracciato un arco di cerchio di m. 1 di raggio all'interno del terreno di gioco.

Le porte

Le porte sono collocate al centro di ciascuna linea di porta. Consistono di due pali verticali infissi ad uguale distanza dalle bandierine d'angolo e congiunti alla sommità da una sbarra trasversale.

La distanza che separa i due pali è di m. 7,32 ed il bordo inferiore della sbarra trasversale è situato a m. 2,44 dal suolo. I due pali devono avere identica larghezza e spessore, non superiori a cm. 12. La linea di porta deve avere la stessa larghezza dei pali e della sbarra trasversale.

Delle reti sono fissate ai pali, alla sbarra trasversale ed al suolo dietro le porte a condizione che siano adeguatamente sostenute in modo da non disturbare il portiere. I pali delle porte e la sbarra trasversale devono essere di colore bianco.

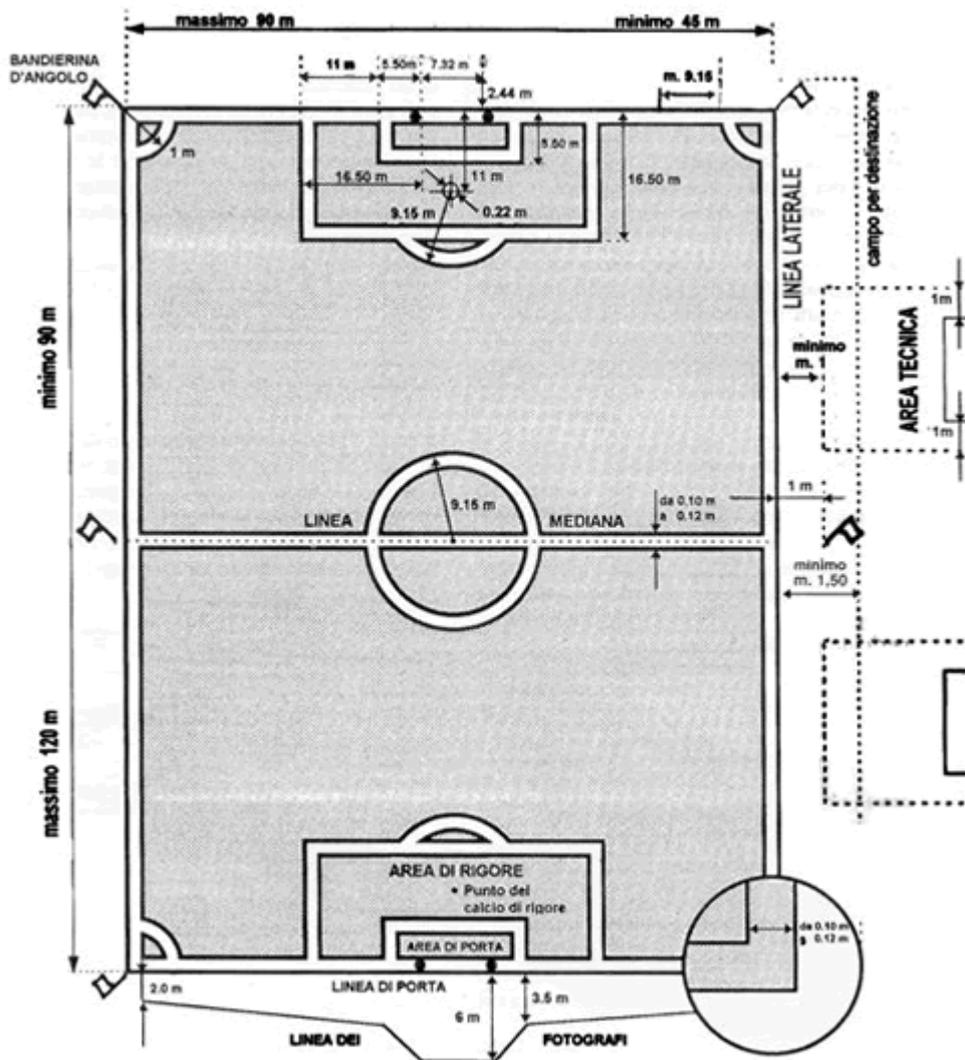


Sicurezza

Le porte devono essere fissate al suolo in modo sicuro. Le porte mobili non possono essere utilizzate se non rispondono a tali esigenze.

Superficie del terreno di gioco (modifica del 2004)

Le gare possono essere giocate su superfici naturali od artificiali, secondo quanto prevede il Regolamento della competizione.



Il terreno di gioco

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1

Se la sbarra trasversale viene spostata o si rompe, il gioco deve essere sospeso fino a quando la stessa non sarà riparata e rimessa nella sua posizione. Se la riparazione dovesse essere impossibile, la gara dovrà essere sospesa definitivamente. L'impiego di una corda per rimpiazzare la sbarra trasversale non è consentito. Se la sbarra trasversale è riparabile, la gara riprenderà con una rimessa da parte dell'arbitro nel punto in cui si trovava il pallone nel momento dell'interruzione del gioco **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Decisione n° 2

I pali delle porte e le sbarre trasversali devono essere in legno, in metallo o in altro materiale approvato. La loro forma può essere quadrata, rettangolare, circolare o ellittica. In ogni caso non devono costituire alcun pericolo per i calciatori.

Decisione n° 3

Ogni forma di pubblicità commerciale, reale o virtuale, è vietata sul terreno di gioco e sulle attrezzature del terreno (ivi

comprese le reti delle porte e le superfici che esse delimitano al suolo), e ciò dal momento in cui le squadre entrano sul terreno fino a quando lo lasciano per l'intervallo e dal loro ritorno sul terreno fino al termine della gara. In particolare è vietato porre qualsiasi insegna pubblicitaria sulle porte, sulle reti, sulle bandierine e sulle rispettive aste. Attrezzature o strumenti che non abbiano alcuna pertinenza con il calcio (telecamere, microfoni, ecc.) non potranno essere collocati su dette strutture.

Decisione n° 4

Qualsiasi forma di pubblicità è vietata sulla superficie dell'area tecnica o sul suolo entro un metro dalla linea laterale, all'esterno del terreno di giuoco. Inoltre nessuna forma di pubblicità è consentita sulla superficie compresa tra la linea di porta e la rete della porta.

Decisione n° 5

La riproduzione reale o virtuale di loghi o emblemi della FIFA, delle Confederazioni, delle Federazioni, delle Leghe, delle Società o di altre associazioni e' vietata sul terreno di giuoco e sulle attrezzature del terreno stesso (ivi comprese le reti delle porte e le superfici che esse delimitano al suolo) durante tutta la durata del giuoco, così come descritto alla decisione n° 3.

Decisione n° 6

E' possibile tracciare un segmento di linea al di fuori del terreno di giuoco a m. 9,15 dall'arco dell'area d'angolo, perpendicolarmente alla linea di porta, per evidenziare la distanza, che gli avversari devono osservare nell'esecuzione di un calcio d'angolo.

Decisione n° 7 (modifica del 2004)

Laddove vengano impiegati manti artificiali, sia in gare tra rappresentative di Federazioni associate alla FIFA, sia in competizioni internazionali fra club, la superficie del terreno di giuoco deve rispondere ai requisiti richiesti dal "FIFA Quality Concept for Artificial Turf" (Concetto di qualità FIFA per i manti erbosi artificiali) o dal "International Artificial Turf Standard" (Standard internazionale per manti erbosi artificiali).

Decisione n° 8 (modifica del 2004)

Laddove esistano aree tecniche, queste devono rispondere ai requisiti fissati dall'IFAB, che sono contenuti in questa pubblicazione.

REGOLA 2 - IL PALLONE

Definizione e dimensioni

Caratteristiche del pallone:

- **Forma:** sferica
- **Materiale:** cuoio o altro approvato
- **Circonferenza:** massima di 70cm e minima di 68cm
- **Peso all'inizio della gara:** massimo 450g e minimo 410g
- **Pressione:** fra 0,6 e 1,1 atmosfere (pari a 600 - 1100 gr./cm²).

Sostituzione di un pallone difettoso

Se il pallone scoppia o si danneggia nel corso della gara:

- la gara deve essere **interrotta (modifica del 2002)**
- la gara riprenderà, con un nuovo pallone, con una rimessa da parte dell'arbitro nel punto in cui si trovava il pallone nel momento in cui si è reso inutilizzabile **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Se il pallone scoppia o si danneggia quando non è in gioco, prima dell'esecuzione di un calcio d'inizio, di un calcio di rinvio, di un calcio d'angolo, di un calcio di punizione, di un calcio di rigore o di una rimessa dalla linea laterale **la gara deve essere ripresa in conformità a quanto previsto dalle Regole del giuoco (modifica del 2002).**

Il pallone non potrà essere sostituito durante la gara senza l'autorizzazione dell'arbitro.

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1

Durante le competizioni ufficiali e' consentito soltanto l'impiego di palloni che rispondano ai requisiti tecnici minimi stabiliti alla Regola 2.

Nelle gare disputate nell'ambito di manifestazioni FIFA o sotto la giurisdizione delle Confederazioni potranno essere utilizzati soltanto palloni che riportino uno dei tre loghi di seguito indicati:

- il logo ufficiale "FIFA APPROVED"
- il logo ufficiale "FIFA INSPECTED"
- la dicitura "INTERNATIONAL MATCH BALL STANDARD"

Queste denominazioni garantiscono che il pallone è stato debitamente collaudato e risponde ai requisiti tecnici previsti per ogni categoria oltre a quelli minimi indicati alla Regola 2 (modifica del 2002).

Necessità aggiuntive richieste da ciascuna delle categorie devono essere approvate dall' IFAB. Gli istituti abilitati ad effettuare tali controlli devono essere autorizzati dalla FIFA. Le Federazioni Nazionali possono richiedere l'utilizzo di palloni muniti di uno dei tre loghi, nelle competizioni organizzate a cura delle stesse. In ogni caso, per tutte le altre gare, i palloni utilizzati devono rispondere ai requisiti stabiliti alla Regola 2.



Decisione n° 2

Per le gare disputate nell'ambito delle competizioni della FIFA o delle Confederazioni o delle Federazioni Nazionali è vietata ogni forma di pubblicità commerciale sul pallone. Sono ammessi soltanto il logo della manifestazione, il nome dell'organizzatore ed il marchio del fabbricante del pallone. I regolamenti delle manifestazioni possono imporre delle restrizioni circa il formato ed il numero di queste diciture.

REGOLA 3 - NUMERO DI CALCIATORI

Calciatori

Ogni gara è disputata da due squadre composte ciascuna da undici calciatori al massimo, uno dei quali giocherà da portiere. Nessuna gara potrà aver luogo se l'una o l'altra squadra dispone di meno di sette calciatori.

Gare ufficiali

In tutte le gare disputate sotto l'egida delle competizioni ufficiali della FIFA o delle competizioni organizzate dalle Confederazioni e dalle Federazioni Nazionali, è consentita la sostituzione di non più di tre calciatori.

Il regolamento della competizione deve precisare il numero dei calciatori di riserva che è possibile elencare, da un minimo di tre ad un massimo di sette.

Altre gare

fino a sei sostituzioni. In gare tra squadre nazionali "A" possono essere effettuate fino a sei sostituzioni. In qualsiasi altro caso il numero delle sostituzioni può essere maggiore a condizione che: Le due squadre si accordino sul numero massimo di sostituzioni da effettuare. L'arbitro ne sia informato prima dell'inizio della gara. Se l'arbitro non è stato informato o se nessun accordo è stato raggiunto prima dell'inizio della gara, non sarà possibile utilizzare più di sei sostituzioni. **(modifica del 2005)**

Motivo: Questa variazione intende chiarire la situazione attuale.

Tutte le gare

In ciascuna gara i nominativi dei calciatori di riserva devono essere comunicati all'arbitro prima dell'inizio dell'incontro. Un calciatore di riserva non indicato come tale non potrà partecipare alla gara.

Procedura per la sostituzione

La sostituzione di un calciatore con uno di riserva deve uniformarsi alla seguente procedura:

- l'arbitro deve essere informato prima che la sostituzione avvenga
- il subentrante entrerà nel terreno di gioco solo dopo che ne sia uscito il calciatore sostituito e dopo aver ricevuto assenso da parte dell'arbitro
- il subentrante deve entrare nel terreno di gioco in corrispondenza della linea mediana e durante un'interruzione di gioco
- il subentrante diventa quindi calciatore e quello sostituito cessa di esserlo
- il calciatore che è stato sostituito non potrà più partecipare alla gara
- ogni calciatore di riserva è sottoposto all'autorità e giurisdizione dell'arbitro sia che partecipi o meno al gioco



Sostituzione del portiere

Ciascun calciatore partecipante al gioco può scambiare il ruolo con il portiere a condizione che:

- l'arbitro venga informato prima che la sostituzione avvenga
- lo scambio di ruolo si effettui durante un'interruzione di gioco

Infrazioni e sanzioni

Se un calciatore di riserva entra nel terreno di gioco senza l'autorizzazione dell'arbitro:

- il gioco deve essere interrotto
- il calciatore di riserva in questione deve essere ammonito (cartellino giallo) e deve uscire dal terreno di gioco

il gioco deve essere ripreso con **un calcio di punizione indiretto** nel punto in cui si trovava il pallone al momento dell'interruzione del gioco **(Regola 8)**.

Motivo: L'ingresso sul terreno di gioco di un calciatore di riserva, senza l'autorizzazione dell'arbitro, deve essere considerata come un'infrazione da sanzionare con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria.

Se un calciatore scambia il ruolo con il portiere senza preavvisare l'arbitro:

- il gioco non sarà interrotto
- i calciatori in questione saranno ammoniti (cartellino giallo) alla prima interruzione di gioco

Per tutte le altre infrazioni

il calciatore in questione deve essere ammonito (cartellino giallo).

Infrazioni e sanzioni

Se il gioco è stato interrotto dall'arbitro per comminare un'ammonizione:

- il gioco verrà ripreso con un calcio di punizione indiretto battuto da un calciatore della squadra avversaria nel punto in cui si trovava il pallone al momento dell' interruzione **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Espulsione o inibizione dei calciatori e dei calciatori di riserva

Un calciatore titolare che è stato inibito prima del calcio d'inizio della gara potrà essere sostituito solo da un calciatore di riserva indicato in elenco.

Un calciatore di riserva che sia stato inibito prima, od espulso dopo il calcio d'inizio della gara, non potrà essere rimpiazzato.

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1

Fatti salvi i principi fissati alla Regola 3, il numero minimo dei calciatori di una squadra è lasciato alla discrezione delle Federazioni Nazionali. L'IFAB è comunque dell'avviso che la gara non dovrà essere proseguita se una delle due squadre si viene a trovare con meno di sette calciatori.

Decisione n° 2

Un dirigente della squadra può impartire ai calciatori le proprie istruzioni tattiche nel corso di una gara, ma deve ritornare immediatamente al suo posto dopo averle date. Tutti i dirigenti devono restare entro i limiti dell'area tecnica, ove esista. Tutti sono tenuti a mantenere un comportamento responsabile

REGOLA 4 - EQUIPAGGIAMENTO DEI CALCIATORI

Sicurezza

L'equipaggiamento o l'abbigliamento dei calciatori non deve in alcun caso risultare pericoloso per sé o per gli altri. Ciò vale anche per i monili di qualsiasi genere.

Equipaggiamento di base

L'equipaggiamento completo di un calciatore comprende:

- maglia o camicia
- calzoncini (se il calciatore indossa cosciali o scaldamuscoli questi devono essere dello stesso colore di quello dominante dei calzoncini)
- calzettoni
- parastinchi
- scarpe

Parastinchi

Devono:

- essere coperti completamente dai calzettoni
- devono essere di materiale idoneo (gomma, plastica o similari)
- devono offrire un grado di protezione adeguato

Portieri

Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello di tutti gli altri calciatori, dell'arbitro e degli assistenti dell'arbitro.



Infrazioni e sanzioni

Per ogni infrazione a questa regola:

- il gioco non deve essere necessariamente interrotto
- il calciatore non in regola deve essere obbligato dall'arbitro ad uscire dal terreno di gioco per adeguare il suo equipaggiamento
- il calciatore non in regola deve uscire dal terreno alla prima interruzione di gioco, a meno che non abbia già provveduto a mettere in ordine il suo equipaggiamento
- ogni calciatore uscito dal terreno di gioco per mettere in ordine il suo equipaggiamento non potrà rientrarvi se non dopo il preventivo assenso dell'arbitro
- l'arbitro è tenuto a controllare la regolarità dell'equipaggiamento del calciatore prima di autorizzarlo a rientrare nel terreno di gioco
- il calciatore può rientrare nel terreno di gioco solo in occasione di una interruzione di gioco. Un calciatore, invitato ad uscire dal terreno di gioco per aver infranto questa regola e che entri (o rientri) nel terreno stesso senza preventiva autorizzazione dell'arbitro, deve essere sanzionato con l'ammonizione (cartellino giallo)

Ripresa del gioco

Se il gioco è stato interrotto dall'arbitro per sanzionare un'ammonizione la gara riprenderà con un calcio di punizione indiretto eseguito da un calciatore della squadra avversaria nel punto in cui si trovava il pallone al momento dell'interruzione del gioco **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1

La pubblicità può essere apposta soltanto sulle maglie dei calciatori. È pertanto vietato che la stessa sia applicata sui pantaloncini, sui calzettoni e sulle scarpe (modifica del 2003).

I giocatori non sono autorizzati ad esibire degli slogan o delle pubblicità che figurino sui loro indumenti intimi. Ogni calciatore che si tolga o sollevi la propria maglia per esporre degli slogan o delle pubblicità, dovrà essere sanzionato dagli organizzatori della competizione. Le maglie devono avere le maniche (modifica del 2004).

REGOLA 5 - L'ARBITRO

L'autorità dell'arbitro

Ogni gara si disputa sotto il controllo di un arbitro al quale è conferita tutta l'autorità necessaria per vigilare sul rispetto delle Regole del Giuoco nell'ambito della gara che è chiamato a dirigere.

Competenze e obblighi

L'arbitro deve:

- vigilare sul rispetto delle Regole del Giuoco
- assicurare il controllo della gara in collaborazione con gli assistenti dell'arbitro e, occorrendo, con il quarto ufficiale di gara
- assicurarsi che ogni pallone utilizzato rispetti i requisiti della Regola 2
- assicurarsi che l'equipaggiamento dei calciatori rispetti i requisiti della Regola 4
- interrompere temporaneamente la gara, sospenderla o interromperla definitivamente, a sua discrezione, al verificarsi di ogni infrazione alle regole
- interrompere temporaneamente la gara, sospenderla o interromperla definitivamente a seguito di interferenze da eventi esterni, qualunque essi siano
- interrompere la gara se, a suo avviso, un calciatore è infortunato seriamente e farlo trasportare al di fuori del terreno di giuoco. **Tale calciatore potrà rientrare nel terreno di giuoco solo quando il giuoco sarà ripreso (modifica del 200)**
- lasciare proseguire il giuoco fino a quando il pallone cessa di essere in giuoco se, a suo avviso, un calciatore è solo lievemente infortunato
- fare in modo che ogni calciatore che presenti una ferita sanguinante esca dal terreno di giuoco. Il calciatore potrà rientrarvi solo su assenso dell'arbitro dopo che il medesimo si sarà assicurato che l'emorragia sia stata arrestata
- lasciare proseguire il giuoco quando la squadra che ha subito un fallo può avvantaggiarsene e punire il fallo inizialmente commesso se il vantaggio accordato non si è concretizzato
- punire il fallo più grave quando un calciatore commette simultaneamente più falli
- adottare provvedimenti disciplinari nei confronti dei calciatori che hanno commesso un fallo passibile di ammonizione o di espulsione. L'arbitro non è tenuto ad intervenire immediatamente, ma deve farlo alla prima interruzione di giuoco
- adottare provvedimenti nei confronti dei dirigenti di squadra che non tengono un comportamento responsabile e, a sua discrezione, allontanarli dal recinto di giuoco
- intervenire su segnalazione degli assistenti dell'arbitro per quanto concerne incidenti sfuggiti al suo controllo
- fare in modo che nessuna persona non autorizzata entri nel terreno di giuoco
- dare il segnale di ripresa della gara dopo un' interruzione del giuoco
- inviare alle autorità competenti un rapporto con le informazioni relative a tutti i provvedimenti disciplinari adottati nei confronti dei calciatori e/o dirigenti, e a tutti gli altri incidenti accaduti prima, durante e dopo la gara

Decisioni dell'arbitro

Le decisioni dell'arbitro su fatti relativi al giuoco sono inappellabili.

L'arbitro può ritornare su una sua decisione soltanto se ritiene che la stessa sia errata o, a sua discrezione, a seguito della segnalazione di un assistente dell'arbitro, sempre che il giuoco non sia stato ripreso **o che la gara non sia terminata.** (modifica del 2005)

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1

L'arbitro (o nel caso un assistente dell'arbitro o il quarto ufficiale) non può essere ritenuto responsabile per:

- alcun infortunio subito da un calciatore, un dirigente o uno spettatore
- alcun danno materiale, qualunque esso sia
- alcun danno causato ad una persona fisica, ad una società, ad una compagnia, ad un'associazione o qualunque altro organismo che sia coinvolto o possa essere coinvolto da una decisione presa conformemente alle Regole del Giuoco o alle procedure normali previste per organizzare una gara, disputarla o dirigerla

quanto sopra può riferirsi:

- alla decisione di consentire o di vietare lo svolgimento della gara in conseguenza dello stato del terreno di giuoco e

dei suoi accessi, o delle condizioni meteorologiche

- alla decisione di sospendere definitivamente una gara quali che siano i motivi
- a tutte le decisioni relative allo stato delle attrezzature e degli equipaggiamenti utilizzati durante la gara, ivi compresi i pali delle porte, le sbarre trasversali, le bandierine d'angolo ed il pallone
- alla decisione di interrompere o meno la gara per ragioni imputabili alle interferenze degli spettatori o a problemi creatisi nella zona riservata ai medesimi
- alla decisione di interrompere o meno il giuoco per consentire il trasporto di un calciatore infortunato fuori dal terreno di giuoco per essere soccorso
- alla decisione di richiedere od esigere con insistenza il trasporto di un calciatore infortunato fuori dal terreno di giuoco per ricevere le cure necessarie
- alla decisione di consentire o di vietare ad un calciatore di indossare determinati accessori od equipaggiamenti
- alla decisione (per quanto possa rientrare nella sua competenza) di consentire od impedire a qualsiasi persona (compresi i dirigenti di società o i responsabili dello stadio, le forze dell'ordine, i fotografi o altri rappresentanti dei mezzi di comunicazione) di sistemarsi in prossimità del terreno di giuoco
- a tutte le altre decisioni che l'arbitro può prendere in conformità alle Regole di Giuoco o ai suoi doveri così come sono definiti nei regolamenti e nelle prescrizioni della FIFA, delle Confederazioni, delle Federazioni Nazionali o delle Leghe sotto la cui responsabilità si disputa la gara

Decisione n° 2

Nei tornei e nelle competizioni in cui viene designato un quarto ufficiale, il ruolo ed i doveri di quest'ultimo devono essere conformi alle direttive approvate dall'IFAB, che sono contenute in questa pubblicazione (modifica del 2004).

Decisione n° 3

Gli avvenimenti correlati al giuoco includono la decisione secondo cui una rete è stata o meno realizzata ed il risultato della gara.

REGOLA 6 - GLI ASSISTENTI DELL'ARBITRO

Doveri

Vengono designati due assistenti dell'arbitro i quali hanno il compito, salvo decisione contraria dell'Arbitro, di segnalare:

- quando il pallone è uscito interamente dal terreno di gioco
- a quale squadra spetta la rimessa dalla linea laterale, o se trattasi di calcio d'angolo o di calcio di rinvio
- quando un calciatore deve essere punito perché si trova in posizione di fuori gioco
- quando viene richiesta una sostituzione
- quando un comportamento riprovevole od altri incidenti sono accaduti al di fuori del campo visivo dell'Arbitro
- quando dei falli vengono commessi con gli assistenti dell'arbitro più vicini all'azione rispetto all'Arbitro (compresi, eccezionalmente, i falli commessi nell'area di rigore)
- quando, nell'esecuzione del calcio di rigore, il portiere si muove in avanti prima che il pallone sia stato calciato e quando il pallone ha superato la linea di porta

Collaborazione

Gli assistenti dell'arbitro coadiuvano inoltre l'Arbitro nel controllo della gara per il rispetto delle Regole del Giuoco. In particolare essi possono entrare nel terreno di giuoco per verificare che la distanza di 9.15m venga rispettata.

In caso di ingerenza o di comportamento scorretto di un assistente dell'arbitro, questi lo sollevierà dalle sue funzioni e redigerà un rapporto da trasmettere all'autorità competente.



REGOLA 7 - DURATA DELLA GARA

Periodi di giuoco

La gara si compone di due periodi di giuoco di 45 minuti ciascuno, a meno che una diversa durata sia stata fissata di comune accordo tra l'arbitro e le due squadre partecipanti.

Tutti gli accordi relativi ad una variazione della durata della gara (per esempio: una riduzione di ciascun periodo a 40 minuti per via di una visibilità insufficiente) devono obbligatoriamente intercorrere prima del calcio d'inizio ed essere conformi con il regolamento della competizione.

Intervallo

I calciatori hanno diritto ad una sosta tra i due periodi di giuoco. La durata dell'intervallo non deve superare i 15 minuti. I regolamenti delle competizioni devono chiaramente definire la durata dell'intervallo tra i due periodi. La durata dell'intervallo può essere modificata solo con il consenso dell'arbitro.

Recupero delle interruzioni di giuoco

Ciascun periodo deve essere prolungato per recuperare tutto il tempo perduto per:

- le sostituzioni
- l'accertamento degli infortuni dei calciatori
- il trasporto dei calciatori infortunati fuori dal terreno di giuoco
- le manovre tendenti a perdere deliberatamente tempo
- ogni altra causa

La durata del recupero per interruzioni di giuoco è a discrezione dell'arbitro.

Calcio di rigore

Se un calcio di rigore deve essere battuto o ripetuto, la durata di ciascun periodo deve essere prolungata per consentirne l'esecuzione.

~~Prolungamento~~

~~Il regolamento della competizione può prevedere di giocare un prolungamento di due periodi uguali (tempi supplementari). In tal caso valgono le condizioni stabilite dalla Regola 8 (modifica del 2004).~~

Sospensione definitiva della gara

Una gara sospesa definitivamente prima del suo termine deve essere rigiuocata, salvo disposizioni contrarie previste nel regolamento della competizione.

REGOLA 8 - CALCIO D'INIZIO E RIPRESA DEL GIUOCO

Preliminari

La scelta del terreno viene stabilita con sorteggio per mezzo di una moneta. La squadra favorita dalla sorte sceglie la porta contro cui attaccherà nel primo periodo di giuoco.

All'altra squadra verrà assegnato il calcio d'inizio della gara. La squadra che ha scelto il terreno eseguirà il calcio d'inizio del secondo periodo.

All'inizio del secondo periodo di gara, le squadre invertono le rispettive metà del terreno ed attaccano in direzione della porta opposta.

Calcio d'inizio

Il calcio d'inizio è un modo di cominciare la gara o riprendere il giuoco:

- all'inizio della gara
- dopo che una rete è stata segnata
- all'inizio del secondo periodo di giuoco
- all'inizio di ciascun tempo supplementare, ove previsto

Una rete può essere segnata direttamente su calcio d'inizio.

Procedura

Procedura da seguire:

- tutti i calciatori devono disporsi all' interno della propria metà del terreno di giuoco
- i calciatori della squadra che non esegue il calcio d'inizio devono posizionarsi a non meno di m. 9,15 dal pallone, fino a quando lo stesso non sia in giuoco
- il pallone è posto a terra sul punto centrale del terreno di giuoco
- l'arbitro emette il fischio che autorizza il calcio d'inizio
- il pallone è considerato in giuoco dopo che è stato calciato e si è mosso in avanti
- l'esecutore del calcio d'inizio non può giocare una seconda volta il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore

Quando una squadra ha segnato una rete, spetta alla squadra che ha subito la stessa riprendere il giuoco con un nuovo calcio d'inizio.

Infrazioni e sanzioni

Se l'esecutore del calcio d'inizio gioca il pallone una seconda volta prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore viene accordato un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria nel punto in cui l'infrazione è stata commessa **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Per tutte le altre infrazioni nella procedura del calcio d'inizio il calcio d'inizio deve essere ripetuto.

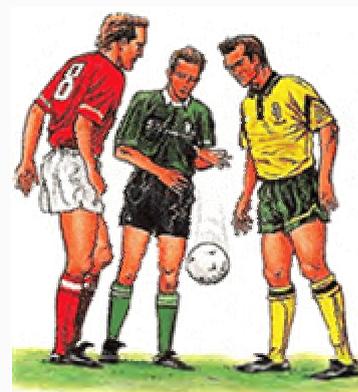
Rimessa da parte dell'arbitro

Dopo un'interruzione temporanea del giuoco provocata da una causa non prevista nelle Regole di Giuoco, la gara deve essere ripresa con una rimessa da parte dell'arbitro.

Procedura

L'arbitro lascia cadere il pallone a terra nel punto dove si trovava al momento in cui il giuoco è stato fermato.

Il giuoco riprende non appena il pallone tocca il terreno di giuoco.



Infrazioni e sanzioni

La rimessa da parte dell'arbitro deve essere ripetuta se:

- il pallone viene toccato da un calciatore prima di entrare in contatto con il terreno di giuoco
- il pallone esce dal terreno di giuoco, dopo essere rimbalzato sullo stesso, senza che nessun calciatore l'abbia toccato

Casi particolari

Un calcio di punizione accordato alla squadra difendente nella propria area di porta può essere eseguito da un punto qualsiasi della stessa.

Un calcio di punizione indiretto accordato alla squadra attaccante nell'area di porta avversaria deve essere battuto sulla linea dell'area di porta parallela alla linea di porta, nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.

Una rimessa da parte dell'arbitro per riprendere la gara dopo un'interruzione temporanea del giuoco, mentre il pallone si trovava nell'area di porta, deve essere effettuata sulla linea dell'area di porta parallela alla linea di porta, nel punto più vicino a quello in cui si trovava il pallone al momento dell'arresto del giuoco.

REGOLA 9 - PALLONE IN GIUOCO E NON IN GIUOCO

Pallone non in giuoco

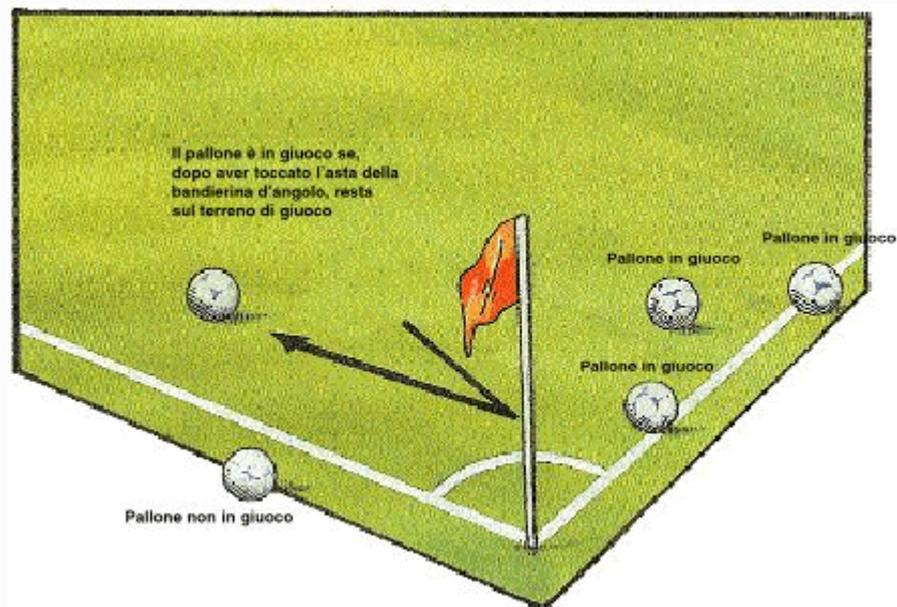
Il pallone non è in giuoco quando:

- ha interamente superato la linea di porta o la linea laterale, sia a terra sia in aria
- il giuoco è stato interrotto dall'arbitro

Pallone in giuoco

Il pallone è in giuoco in tutti gli altri casi, ivi compreso quando:

- rimbalza sul terreno di giuoco dopo aver toccato un palo della porta, la sbarra trasversale od una bandierina d'angolo
- rimbalza sul terreno di giuoco dopo aver toccato l'arbitro od un assistente dell'arbitro, quando essi si trovino sul terreno di giuoco.



REGOLA 10 - PALLONE IN GIUOCO E NON IN GIUOCO

Segnatura di una rete

Una rete è segnata quando il pallone ha interamente superato la linea di porta tra i pali e sotto la sbarra trasversale, sempre che nessuna infrazione alle regole sia stata precedentemente commessa dalla squadra in favore della quale la rete è concessa.

Squadra vincente

La squadra che ha segnato il maggior numero di reti durante la gara risulta vincente .

Quando le due squadre hanno segnato lo stesso numero di reti, o non ne hanno segnata alcuna, la gara risulta pari.

Regolamenti delle competizioni (modifica del 2004)

Quando il regolamento delle competizioni prevede che una squadra sia dichiarata vincente dopo che la gara è finita in parità, sono ammesse solo le seguenti procedure, che sono state approvate dall'IFAB:

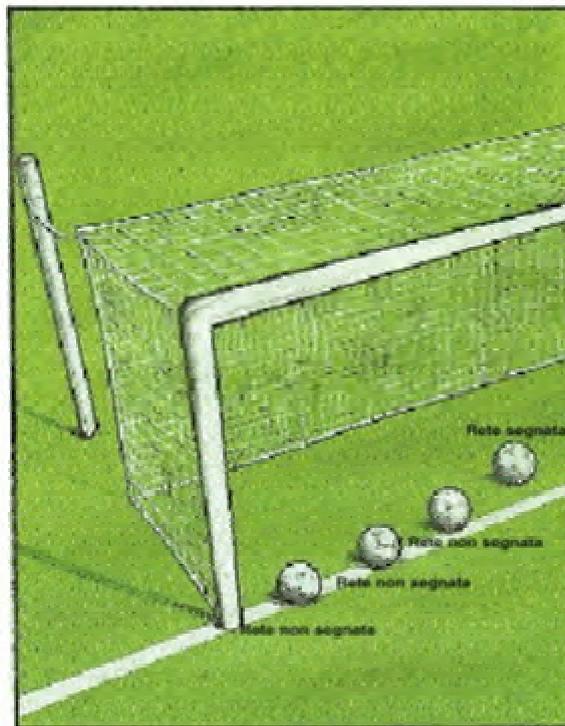
- Regola delle reti segnate in trasferta
- Tempi supplementari
- Tiri di rigore

(modifica del 2004)

DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1 (modifica del 2004)

Sono permesse dal regolamento delle competizioni solo le decisioni per determinare la squadra vincente di una gara approvate dall'IFAB e contenute nelle Regole del Giuoco del Calcio.



REGOLA 11 - FUORI GIUOCO

Posizione di fuori giuoco

Essere in posizione di fuori giuoco non è di per sé un'infrazione. **Un calciatore si trova in posizione di fuori giuoco quando:** è più vicino alla linea di porta avversaria sia rispetto al pallone sia al penultimo avversario **(modifica del 2005)**

Un calciatore non si trova in posizione di fuori giuoco quando:

- si trova nella propria metà del terreno di giuoco
oppure
- si trova in linea con il penultimo avversario
oppure
- si trova in linea con i due ultimi avversari

Infrazione

La posizione di fuori giuoco di un calciatore deve essere punita solo se, nel momento in cui il pallone è toccato o giocato da uno dei suoi compagni, il calciatore, a giudizio dell'arbitro, prende parte attiva al giuoco:

- intervenendo nel giuoco
oppure
- influenzando un avversario
oppure
- traendo vantaggio da tale posizione



Non infrazione

Non vi è infrazione di fuori giuoco quando un calciatore riceve direttamente il pallone:

- su calcio di rinvio
oppure
- su rimessa dalla linea laterale
oppure
- su calcio d'angolo

Infrazioni e sanzioni

Per tutte le infrazioni alla regola del fuori giuoco, l'arbitro accorda alla squadra avversaria un calcio di punizione indiretto, che deve essere eseguito nel punto in cui l'infrazione è stata commessa **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Decisione IFAB n. 1

Nella definizione della posizione di fuori giuoco, l'espressione "**più vicino alla linea di porta avversaria**" intende significare che qualunque parte della testa, del corpo o del piede del calciatore sia più vicino alla linea di porta avversaria rispetto al pallone e al penultimo difendente. Le braccia non sono incluse in questa definizione.

Motivo: Il nuovo testo specifica le parti del corpo con le quali un calciatore può giocare a calcio. Se questi elementi sono più vicini alla linea di porta avversaria, sarà considerato in posizione di fuori giuoco. Non c'è alcun vantaggio se solo le braccia sono più avanti rispetto all'avversario.

Decisione IFAB n. 2

La definizione degli elementi che determinano la partecipazione attiva al giuoco sono i seguenti:

- Intervenire o interferire nel giuoco significa giocare o toccare il pallone passato o toccato da un compagno di squadra.
- Influenzare un avversario significa impedirgli di giocare o di essere in grado di giocare il pallone ostruendogli chiaramente la visuale o i movimenti, o facendo gesti o movimenti che, a parere dell'arbitro, ingannino o distraggano l'avversario.
- Trarre vantaggio da tale posizione significa giocare un pallone che rimbalza sul palo o sulla traversa stando in una posizione di fuori giuoco, oppure giocare un pallone che rimbalza su un avversario stando in posizione di fuori giuoco.

Motivo: Queste definizioni sono state verificate nell'ambito di due stagioni sportive e modificate seguendo l'approvazione e l'interpretazione originale data nella riunione IFAB svoltasi nel mese di settembre. Questa decisione dell'IFAB fornisce un appropriato riconoscimento al manuale delle Regole del Giuoco.

Casi di fuorigioco e non

Fuori giuoco

L'attaccante che riceve il pallone dal compagno n. 9 è in posizione di fuori giuoco punibile perché si trova più vicino alla linea di porta avversaria del pallone e del penultimo difensore e ciò gli permette di trarre vantaggio dalla sua posizione.



Non fuori giuoco

L'attaccante che riceve il pallone dal compagno n. 8 non è in posizione di fuori giuoco perché si trova in linea con il penultimo difensore quando il pallone viene giocato.



Non fuori giuoco

L'attaccante n. 9 non è in posizione di fuori giuoco perché si trova in linea con il penultimo difensore nel momento in cui il suo compagno n. 7 gli passa il pallone.



Non fuori giuoco

Un calciatore non è in fuori giuoco su rimessa dalla linea laterale.



Fuori giuoco

L'attaccante n. 9 è in posizione di fuori giuoco punibile perché partecipa al gioco intralciando il movimento del portiere.



Fuori giuoco

L'attaccante n. 9 è in posizione di fuori giuoco punibile perché intralcia i movimenti del portiere.



Non fuori giuoco

L'attaccante, pur trovandosi in posizione di fuori giuoco quando il pallone è giocato dal compagno n. 8, non è punibile perché non partecipa attivamente al giuoco e non intralcia i movimenti del portiere.



Non fuori giuoco

L'attaccante, pur trovandosi in posizione di fuori giuoco quando il pallone è giuocato dal compagno n. 10, non è punibile perché non partecipa attivamente al giuoco e non trae alcun vantaggio dalla sua posizione.



Fuori giuoco

Il tiro del calciatore n. 6 rimbalza sul palo e va verso un compagno, che è punito in quanto prende parte attiva al giuoco e trae vantaggio dalla sua posizione di fuori giuoco in cui si trovava già al momento in cui il pallone è stato calciato.



Fuori giuoco

Il tiro di un compagno, respinto dal portiere avversario, va al calciatore n. 8, punibile per la sua posizione di fuori giuoco poiché prende parte attiva al giuoco e trae vantaggio da quella posizione in cui era al momento che il pallone è stato calciato.



REGOLA 12 - FALLI E COMPORTAMENTI ANTISPORTIVI

I falli ed i comportamenti antisportivi devono essere puniti come segue:

Calcio di punizione diretto

Un calcio di punizione diretto è accordato alla squadra avversaria del calciatore che a giudizio dell'arbitro, commette per negligenza, imprudenza o vigoria sproporzionata uno dei sei falli seguenti:

- dare o tentare di dare un calcio ad un avversario
- fare o tentare di fare uno sgambetto ad un avversario
- saltare su un avversario
- caricare un avversario
- colpire o tentare di colpire un avversario
- spingere un avversario



Calcio di punizione diretto

Un calcio di punizione diretto è accordato alla squadra avversaria del calciatore che a giudizio dell'arbitro, commette per negligenza, imprudenza o vigoria sproporzionata uno dei sei falli seguenti:

- contrastare un avversario per il possesso del pallone, venendo in contatto con lui prima di raggiungere il pallone per giuocarlo
- trattenere un avversario
- sputare contro un avversario
- giuocare volontariamente il pallone con le mani (ad eccezione del portiere quando si trova nella propria area di rigore)

Il calcio di punizione diretto deve essere battuto nel punto in cui il fallo è stato commesso **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**



Calcio di rigore

Un calcio di rigore è accordato quando uno di questi dieci falli è commesso da un calciatore entro la propria area di rigore, indipendentemente dalla posizione del pallone, purché lo stesso sia in giuoco.

Calcio di punizione indiretto

Un calcio di punizione indiretto e' accordato alla squadra avversaria del portiere che, trovandosi nella propria area di rigore, commette uno dei **quattro (modifica del 2001)** falli seguenti:

- mantiene per più di 6 secondi il possesso del pallone con le mani, prima di spossessarsene toccare nuovamente il pallone con le mani, dopo essersene spossessato, prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore
- toccare il pallone con le mani passatogli deliberatamente con il piede da un calciatore della propria squadra
- toccare il pallone con le mani passatogli direttamente da un compagno su rimessa dalla linea laterale
- **compiere manovre che, a giudizio dell'arbitro, siano dettate unicamente dal proposito di perdere tempo (modifica del 2001)**

Un calcio di punizione indiretto sarà parimenti accordato alla squadra avversaria del calciatore che, secondo l'arbitro:

- giuoca in modo pericoloso
- impedisce la progressione ad un avversario (senza contatto fisico)
- ostacola il portiere nell' atto di liberarsi del pallone che ha tra le mani
- commette altri falli non menzionati in precedenza nella Regola 12, per i quali la gara è stata interrotta per ammonire od espellere un calciatore

Il calcio di punizione indiretto deve essere eseguito nel punto in cui l'infrazione è stata commessa **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**



Ammonizione

Espulsione

Sanzioni disciplinari (modifica del 2005)

Il cartellino giallo per le ammonizioni ed il cartellino rosso per le espulsioni dovrà essere mostrato soltanto ai calciatori, ai calciatori di riserva od ai calciatori sostituiti.

L'arbitro ha l'autorità di comminare sanzioni disciplinari, dal momento in cui fa il suo ingresso nel terreno di giuoco a quello in cui lo abbandona dopo il fischio finale.

Motivo: È importante definire quando l'arbitro è autorizzato a mostrare il cartellino giallo o rosso. Quando avvengono incidenti sul campo subito dopo il fischio finale, possono essere ora mostrati i cartellini e ciò avrà più efficacia rispetto alla pratica attuale che si limita al riportare l'incidente sul referto di gara.

Falli passibili di ammonizione

Un calciatore deve essere ammonito (cartellino giallo) quando commette uno dei sette falli seguenti:

- **1** rendersi colpevole di un comportamento antisportivo
- **2** manifestare la propria disapprovazione con parole o gesti
- **3** trasgredire ripetutamente le Regole del Giuoco
- **4** ritardare la ripresa del giuoco
- **5** non rispettare la distanza prescritta nei calci d'angolo e nei calci di punizione
- **6** entrare o rientrare nel terreno di giuoco senza il preventivo assenso dell'arbitro
- **7** abbandonare deliberatamente il terreno di giuoco senza il preventivo assenso dell'arbitro

Falli passibili di espulsione

Un calciatore deve essere espulso (cartellino rosso) dal terreno di giuoco quando commette uno dei sette falli seguenti:

- **1** rendersi colpevole di un fallo violento di giuoco
- **2** rendersi colpevole di condotta violenta
- **3** sputare contro un avversario o qualsiasi altra persona
- **4** impedire alla squadra avversaria di segnare una rete o privarla di una chiara occasione da rete, toccando volontariamente il pallone con le mani (ciò non si applica al portiere dentro la propria area di rigore) **
- **5** annullare una chiara occasione da rete ad un calciatore che si dirige verso la porta avversaria commettendo un fallo punibile con un calcio di punizione o di rigore **
- **6** usare un linguaggio o fare dei gesti offensivi, ingiuriosi o minacciosi
- **7** ricevere una seconda ammonizione nel corso della stessa gara

Un calciatore che è stato espulso deve abbandonare l'area prossima al terreno di giuoco (recinto di giuoco), così come l'area tecnica (modifica del 2001).

** condotta gravemente sleale

Casi di condotta gravemente sleale (clicca sulle immagini per ingrandire)

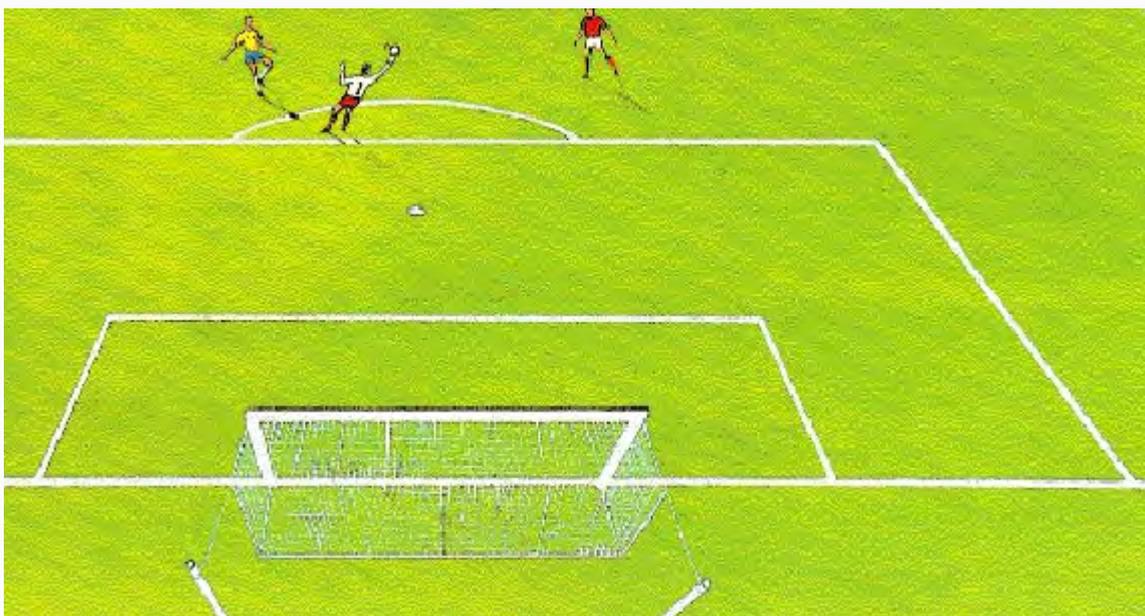
Espulsione - giocatore - fallo di mano fuori area di rigore

Il pallone è calciato verso la porta avversaria ed un difensore salta e tocca volontariamente il pallone con la mano nel momento in cui l'attaccante si appresta ad impossessarsi del pallone stesso. Il difensore deve essere espulso per aver impedito alla squadra avversaria la possibilità di segnare una rete.



Espulsione - portiere - fallo di fuori area di rigore

Il pallone è calciato da un attaccante ed il portiere lo ferma con le mani, fuori dalla sua area di rigore. Il portiere deve essere espulso per aver impedito alla squadra avversaria la possibilità di segnare una rete.



Espulsione - giocatore - fallo di mano in area di rigore

L'attaccante n. 10 calcia il pallone verso la porta avversaria. Prima che il pallone oltrepassi la linea di porta, all'interno dei pali, un difensore con un pugno lo respinge oltre la sbarra trasversale. Deve essere assegnato un calcio di rigore ed il difendente deve essere espulso per aver impedito alla squadra avversaria di segnare una rete.



Non espulsione - giocatore - fallo di mano in area di rigore

Un difensore tocca volontariamente il pallone con la mano nella propria area di rigore e l'arbitro decreta un calcio di rigore. Il difensore non deve essere espulso poiché non ha impedito alla squadra avversaria la possibilità di segnare una rete. Se il difensore tocca involontariamente il pallone con la mano, l'arbitro non dovrà prendere alcun provvedimento.



Non espulsione - portiere - fallo in area di rigore

Il portiere atterra un attaccante nella propria area di rigore, l'arbitro concede un calcio di rigore. Il portiere non deve essere espulso perché l'attaccante non è diretto verso la porta e, conseguentemente, il portiere non ha impedito alcuna possibilità di segnare una rete.



Non espulsione - giocatore - fallo fuori area di rigore

Mentre l'attaccante n. 10 avanza lungo la linea laterale un difensore lo sgambetta. Il difensore non deve essere espulso perché l'attaccante n. 10 non ha alcuna possibilità di segnare una rete.



Espulsione - giocatore - fallo fuori area di rigore

Un attaccante si avvicina alla porta con evidente possibilità di segnare una rete, allorché viene sgambettato da un difensore. Questi deve essere espulso per aver impedito alla squadra avversaria la possibilità di segnare una rete.



Non espulsione - giocatore - fallo fuori area di rigore

Un attaccante si dirige verso la porta avversaria e viene sgambettato da un difensore; l'attaccante non ha la chiara possibilità di segnare una rete e quindi il difensore non deve essere espulso



Non espulsione - giocatore - fallo in area di rigore

Un difensore sgambetta un avversario in area di rigore e viene concesso un calcio di rigore. Il difensore non deve essere espulso perché l'attaccante non ha la chiara possibilità di segnare una rete



Espulsione - portiere - fallo in area di rigore

Un attaccante si dirige verso la porta avversaria ed è fermato irregolarmente dal portiere, il quale deve essere espulso perché ha impedito all'attaccante la possibilità di segnare una rete



DECISIONI I.F.A.B.

Decisione n° 1 (modifica del 2001)

Un calcio di rigore deve essere accordato quando, con il pallone in gioco, il portiere, nella propria area di rigore, colpisce o tenta di colpire un avversario lanciandogli contro il pallone.

Il calciatore che si trova all'interno od all'esterno del terreno di gioco e commette un fallo passibile di ammonizione od espulsione verso un avversario, un compagno, l'arbitro, l'assistente dell'arbitro o qualunque altra persona, deve essere punito in conformità all'infrazione commessa.

Decisione n° 2

Il portiere sarà considerato in possesso del pallone se lo avrà toccato con una qualsiasi parte delle mani o delle braccia. È ugualmente in possesso del pallone nel momento in cui lo fa rimbalzare intenzionalmente sulle mani o sulle braccia. Non è da

considerarsi invece in possesso del pallone quando, a giudizio dell'arbitro, il pallone rimbalza accidentalmente sul portiere. Il portiere è considerato colpevole di perdita di tempo se trattiene il pallone tra le mani o tra le braccia per un periodo superiore a cinque o sei secondi (modifica del 2001).

Decisione n° 3

In conformità ai disposti della Regola 12, un calciatore può passare il pallone al portiere della propria squadra utilizzando unicamente la testa, il petto, il ginocchio, ecc.

Tuttavia, se a giudizio dell'arbitro, un calciatore si avvale deliberatamente di un modo illecito per aggirare la Regola, si rende colpevole di un comportamento antisportivo. Pertanto dovrà essere ammonito (cartellino giallo).

Un calcio di punizione indiretto sarà accordato in favore della squadra avversaria nel punto in cui il fallo è stato commesso **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

Se un calciatore si avvale deliberatamente di un modo illecito per aggirare la regola al momento dell'esecuzione di un calcio di punizione, egli si rende colpevole di un comportamento antisportivo e dovrà essere ammonito (cartellino giallo).

In tali circostanze è irrilevante che il portiere tocchi o meno il pallone con le mani poiché il fallo è stato commesso dal calciatore che ha tentato di eludere la lettera e lo spirito della Regola 12.

Decisione n° 4

Un "tackle" che metta in pericolo l'integrità fisica di un avversario dovrà essere punito come fallo violento di giuoco. **(Modifica del 2005)**

Motivo: Un tackle da dietro, ma anche effettuato dal lato o da davanti, che provochi un infortunio o possa provocare un infortunio all'avversario, deve essere sanzionato come un fallo violento di giuoco.

Decisione n° 5

Ogni atto simulatorio, commesso sul terreno di giuoco con lo scopo di ingannare l'arbitro, deve essere punito come comportamento antisportivo.

Decisione n° 6

Un calciatore che si toglie la maglia dopo aver segnato una rete, sarà sanzionato con un'ammonizione per comportamento antisportivo.

REGOLA 13 - CALCI DI PUNIZIONE

Calci di punizione

I calci di punizione sono sia diretti sia indiretti.

Per il calcio di punizione diretto od indiretto, il pallone deve essere fermo nel momento in cui viene calciato e chi lo calcia non deve toccarlo una seconda volta prima che il pallone sia toccato da un altro calciatore.

Il calcio di punizione diretto

- se il pallone entra direttamente nella porta della squadra avversaria la rete è valida
- se il pallone è in giuoco ed entra direttamente nella porta della squadra cui appartiene il calciatore che ha eseguito il calcio di punizione, deve essere accordato un calcio d'angolo alla squadra avversaria

Il calcio di punizione indiretto

- Segnalazione dell'arbitro

L'arbitro indica il calcio di punizione indiretto sollevando un braccio al di sopra della testa. Egli mantiene il braccio in questa posizione fino all'esecuzione del calcio di punizione e fino a che il pallone tocchi un altro calciatore o cessi di essere in giuoco.

- Il pallone entra in rete

La rete viene convalidata soltanto se il pallone entra in porta dopo aver toccato un altro calciatore:

- se il pallone entra direttamente nella porta della squadra avversaria il giuoco sarà ripreso con un calcio di rinvio
- se il pallone è in giuoco ed entra direttamente nella porta della squadra cui appartiene il calciatore che ha effettuato il calcio di punizione, il giuoco dovrà essere ripreso con un calcio d'angolo accordato alla squadra avversaria

Punto di esecuzione del calcio di punizione

- Calcio di punizione dall'interno dell'area di rigore

Calcio di punizione diretto od indiretto in favore della squadra difendente:

- tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi almeno a m. 9,15 dal pallone
- tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi al di fuori dell'area di rigore fino a quando il pallone non sia in giuoco
- il pallone è in giuoco non appena esce dall'area di rigore verso il terreno di giuoco
- un calcio di punizione accordato dentro l'area di porta può essere battuto da qualsiasi punto di tale area

Calcio di punizione indiretto in favore della squadra attaccante:

- tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi almeno a m. 9,15 dal pallone fino a quando questo non sia in giuoco salvo il caso che essi si trovino sulla propria linea di porta fra i pali
- il pallone è in giuoco non appena è toccato e si muove
- un calcio di punizione indiretto, accordato entro l'area di porta, deve essere eseguito dalla linea dell'area di porta, parallela alla linea di porta, nel punto più vicino a quello dove è stata commessa l'infrazione

- Calcio di punizione dall'esterno dell'area di rigore

- tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi ad almeno m. 9,15 dal pallone fino a quando questo non sia in giuoco
- il pallone è in giuoco non appena è toccato e si muove
- il calcio di punizione deve essere eseguito nel punto dove è stata commessa l'infrazione

Infrazioni e sanzioni

Quando un calciatore della squadra avversaria non rispetta la distanza pre scritta per l'esecuzione del calcio di punizione, **il calcio di punizione deve essere ripetuto.**

Quando il pallone non è uscito dall'area di rigore su un calcio di punizione accordato ai difendenti nella propria area di rigore, **il calcio di punizione deve essere ripetuto.**

- Calcio di punizione battuto da un calciatore diverso dal portiere

Quando il pallone è in giuoco e colui che lo ha calciato lo tocca una seconda volta (non con le mani) prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore, **un calcio di punizione indiretto è accordato alla squadra avversaria e deve essere eseguito nel punto dove è stato commesso il fallo, fatte salve le disposizioni particolari della regola 8.**

Quando il pallone è in giuoco ed il calciatore che ha eseguito il calcio di punizione tocca deliberatamente il pallone con le mani prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione diretto è accordato alla squadra avversaria nel punto dove il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della regola 8**
- un calcio di rigore è accordato se il fallo è stato commesso nell'area di rigore della squadra cui appartiene il calciatore che ha effettuato il calcio di punizione

- Calcio di punizione battuto dal portiere

Quando il pallone è in giuoco e il portiere tocca (non con le mani) il pallone una seconda volta prima che lo stesso sia toccato da un altro calciatore, **un calcio di punizione indiretto è accordato alla squadra avversaria nel punto in cui il fallo è stato commesso, fatte salve le disposizioni particolari della regola 8.**

Quando il pallone è in giuoco e il portiere tocca volontariamente il pallone con le mani prima che sia toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione diretto è accordato alla squadra avversaria se il fallo è stato commesso all'esterno dell'area di rigore del portiere stesso. Questo calcio di punizione diretto deve essere eseguito dal punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della regola 8**
- un calcio di punizione indiretto è accordato alla squadra avversaria se il fallo è stato commesso nell'area di rigore del portiere stesso. Questo calcio di punizione indiretto deve essere eseguito dal punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della regola 8**

REGOLA 14 - CALCIO DI RIGORE

Un calcio di rigore è assegnato contro la squadra che commette, nella propria area di rigore e con il pallone in giuoco, uno dei dieci falli punibili con un calcio di punizione diretto.

Una rete può essere segnata direttamente su calcio di rigore.

La gara deve essere prolungata per consentire l'esecuzione del calcio di rigore concesso allo scadere di ciascuno dei tempi regolamentari o supplementari.

Posizione del pallone e dei calciatori

Il pallone deve essere posizionato sul punto del calcio di rigore.

Il calciatore incaricato di battere il calcio di rigore deve essere chiaramente identificato.

Il portiere della squadra difendente deve restare sulla propria linea di porta facendo fronte a chi batte, fra i pali della porta, fino a quando il pallone è stato calciato.

Tutti i calciatori (all'infuori dell'incaricato del tiro) devono posizionarsi:

- all'interno del terreno di giuoco
- al di fuori dell'area di rigore
- dietro la linea del punto del calcio di rigore
- ad almeno m. 9,15 dal punto del calcio di rigore

L'arbitro

Per l'esecuzione del calcio di rigore:

- deve emettere il fischio per l'esecuzione solo dopo che i calciatori abbiano preso posizione in conformità alla regola
- decide quando il calcio di rigore deve considerarsi regolarmente eseguito

Esecuzione

Durante l'esecuzione:

- il calciatore incaricato di battere il calcio di rigore deve calciare il pallone in direzione della porta avversaria
- egli non può giocare o toccare una seconda volta il pallone prima che lo stesso sia stato giocato o toccato da un altro calciatore
- il pallone è in giuoco appena è toccato e si muove in avanti

Quando un calcio di rigore è eseguito allo scadere dei periodi di giuoco o si rende necessario prolungarli per consentire l'esecuzione o la ripetizione del calcio di rigore stesso, la rete è accordata se, prima di varcare la linea di porta, tra i pali e sotto la sbarra trasversale **il pallone tocca uno od entrambi i pali e/o la sbarra trasversale e/o il portiere.**

Infrazioni e sanzioni

- **Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, si verificano le seguenti situazioni:**

Il calciatore incaricato del calcio di rigore infrange le Regole del Giuoco:

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, **l'Arbitro interrompe il giuoco e lo riprende con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria. (modifica del 2005)**

- **Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, il portiere trasgredisce le Regole del Giuoco:**

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro
- se il pallone entra in porta, la rete dovrà essere accordata
- se il pallone non entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto

- **Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, un compagno del calciatore incaricato del tiro entra nell'area di rigore o va a posizionarsi davanti alla linea del punto di rigore o si avvicina al pallone a meno di m. 9,15:**

- l'arbitro permette l'esecuzione del tiro

- se il pallone entra in porta, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto
- se il pallone non entra in porta, **l'Arbitro interrompe il giuoco e lo riprende con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria. (Modifica del 2005)**
- se il pallone viene respinto dal portiere, dai pali o dalla sbarra trasversale ed è toccato dal compagno del calciatore incaricato del tiro, l'arbitro dovrà fermare il giuoco, riprendendolo con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra difendente

Motivo: Prima della variazione, l'intervento dell'Arbitro in ambedue le situazioni era quello di lasciar proseguire il giuoco, eccetto che nello specifico caso del pallone venisse rigiuocato da un compagno del calciatore inadempiente. Con questo cambiamento, l'Arbitro interromperà il giuoco ogni volta che un attaccante infrangerà i requisiti del calcio di rigore e riprenderà il giuoco con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria nel punto dove è avvenuta l'infrazione.

- Se l'arbitro emette il fischio per l'esecuzione del calcio di rigore e, prima che il pallone sia in giuoco, uno o più calciatori delle due squadre infrangono le Regole del Giuoco, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto.

- Se dopo che il pallone è stato calciato l'esecutore del calcio di rigore tocca il pallone una seconda volta (ma non con le mani) prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, un calcio di punizione indiretto sarà accordato in favore della squadra avversaria nel punto dove il fallo è stato commesso **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se dopo che il pallone è stato calciato il pallone entra in contatto con un corpo estraneo durante la sua traiettoria, il calcio di rigore dovrà essere ripetuto.

- Se dopo che il pallone è stato calciato il pallone, dopo essere stato respinto dal portiere o dai pali o dalla sbarra trasversale, ricade sul terreno di giuoco e viene quindi in contatto con un corpo estraneo:

- l'arbitro interrompe il giuoco
- il giuoco riprenderà con una rimessa da parte dell'arbitro nel punto in cui si trovava il pallone al momento del contatto **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**

REGOLA 15 - RIMESSA DALLA LINEA LATERALE

La rimessa dalla linea laterale è un modo di riprendere il gioco. Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dalla linea laterale.

La rimessa dalla linea laterale è accordata:

- quando il pallone ha interamente superato la linea laterale sia a terra sia in aria
- nel punto dove il pallone ha superato la linea laterale
- alla squadra avversaria del calciatore che ha toccato per ultimo il pallone

Esecuzione

Al momento della rimessa dalla linea laterale, il calciatore incaricato di eseguirla deve:

- fare fronte al terreno di gioco
- avere, almeno parzialmente, i due piedi sulla linea laterale o sul campo per destinazione
- tenere il pallone con le mani
- lanciare il pallone da dietro la nuca ed al di sopra della testa.

Il calciatore che ha effettuato la rimessa dalla linea laterale non può giocare nuovamente il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore.

Tutti gli avversari devono trovarsi almeno a una distanza di due metri dal punto in cui viene effettuata la rimessa in gioco. (modifica del 2005)

Il pallone è in gioco nell'istante in cui penetra sul terreno di gioco.

***Motivo:** C'è una crescente tendenza da parte degli avversari di posizionarsi immediatamente di fronte al calciatore che si incarica di effettuare la rimessa laterale, tenendo i piedi praticamente sulla linea laterale. Ciò non infrange la Regola 15, ma senza dubbio l'incaricato della rimessa laterale viene impedito nell'effettuazione della rimessa. In aggiunta a questo, vi è anche la possibilità dell'in-sorgere di una situazione di contrasto tra i due calciatori. Attualmente le uniche occasioni nelle quali i calciatori non devono mantenere una determinata distanza all'inizio o alla ripresa del gioco è in occasione di una rimessa da parte dell'arbitro oppure in occasione di una rimessa laterale e questa proposta equipara la rimessa laterale alle altre regole.*

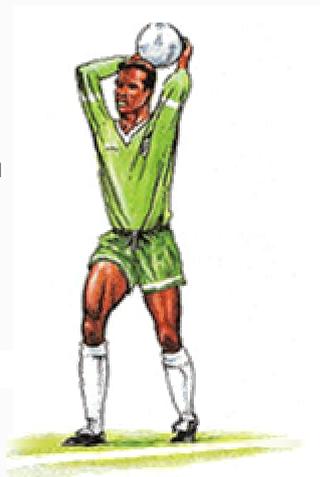
Alcune associazioni membro della FIFA impongono in maniera ufficiale una determinata distanza in alcune situazioni e questa rettifica proposta vuole assicurare un'uniformità nell'applicazione delle Regole del Gioco.

Infrazioni e sanzioni - Rimessa dalla linea laterale eseguita da un calciatore diverso dal portiere

- Se il pallone è in gioco e colui che ha eseguito la rimessa dalla linea laterale gioca una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria nel punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se il pallone è in gioco e colui che ha eseguito la rimessa dalla linea laterale gioca deliberatamente il pallone con le mani prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria nel punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**
- un calcio di rigore sarà concesso se il fallo è stato commesso entro l'area di rigore del calciatore che ha eseguito la rimessa dalla linea laterale



Infrazioni e sanzioni - Rimessa dalla linea laterale eseguita dal portiere

- Se il pallone è in gioco ed il portiere gioca (non con le mani) una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria nel punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- **Se il pallone è in gioco ed il portiere gioca deliberatamente il pallone con le mani prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore:**

- un calcio di punizione diretto sarà accordato alla squadra avversaria se il fallo è stato commesso al di fuori dell'area di rigore del portiere. Questo calcio di punizione dovrà essere battuto nel punto dove il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**
- un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria se, invece, il fallo è stato commesso nell'area di rigore del portiere. Questo calcio di punizione sarà battuto nel punto dove il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**

- **Se il calciatore che effettua una rimessa dalla linea laterale viene disturbato o molestato da un avversario, il calciatore che ha commesso l'infrazione dovrà essere ammonito (cartellino giallo) per comportamento antisportivo**

- **Per tutte le altre infrazioni a questa regola, la rimessa dalla linea laterale dovrà essere ripetuta da un calciatore della squadra avversaria.**

REGOLA 16 - CALCIO DI RINVIO

Il calcio di rinvio è un modo di riprendere il giuoco.

Una rete può essere segnata direttamente su calcio di rinvio ma unicamente contro la squadra avversaria.

Un calcio di rinvio è accordato quando il pallone, giocato per ultimo da un calciatore della squadra attaccante, ha interamente superato la linea di porta, sia a terra sia in aria, senza che una rete sia stata segnata in conformità a quanto stabilito dalla Regola 10.

Esecuzione

Esecuzione del calcio di rinvio:

- il pallone è calciato da un punto qualsiasi dell'area di porta da un calciatore della squadra difendente
- i calciatori avversari devono restare al di fuori dell'area di rigore fino a quando il pallone non sia in giuoco
- il calciatore che ha battuto il calcio di rinvio non deve giuocare il pallone una seconda volta prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore
- il pallone è in giuoco quando è calciato direttamente al di fuori dell'area di rigore

Infrazioni e sanzioni

Se il pallone non è stato calciato direttamente in giuoco fuori dall'area di rigore, il calcio di rinvio dovrà essere ripetuto

Infrazioni e sanzioni - Calcio di rinvio eseguito da un calciatore diverso dal portiere

- Se il pallone è in giuoco ed il calciatore che ha eseguito il tiro giuoca il pallone una seconda volta prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore, verrà accordato, alla squadra avversaria, un calcio di punizione indiretto nel punto dove è stato commesso il fallo, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se il pallone è in giuoco e colui che ha eseguito la rimessa dalla linea laterale giuoca deliberatamente il pallone con le mani prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione diretto sarà accordato nel punto dove è stato commesso il fallo, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**
- un calcio di rigore sarà concesso se il fallo è stato commesso nell'area di rigore del calciatore che ha battuto il calcio di rinvio

Infrazioni e sanzioni - Calcio di rinvio eseguito dal portiere

- Se il pallone è in giuoco ed il portiere giuoca (non con le mani) una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria nel punto in cui è stato commesso il fallo, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se il pallone è in giuoco ed il portiere giuoca deliberatamente il pallone con le mani prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione diretto sarà accordato alla squadra avversaria se il fallo è commesso al di fuori dell'area di rigore del portiere. Questo calcio di punizione diretto deve essere battuto nel punto dove il fallo è stato commesso
- un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria se il fallo è commesso nell'area di rigore del portiere e sarà battuto nel punto dove è stato commesso il fallo, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**

- Per tutte le altre infrazioni a questa regola, il calcio di rinvio dovrà essere ripetuto.

REGOLA 17 - CALCIO D'ANGOLO

Il calcio d'angolo è un modo di riprendere il giuoco.

Una rete può essere segnata direttamente su calcio d'angolo ma unicamente contro la squadra avversaria

Un calcio d'angolo è accordato quando il pallone, giocato per ultimo da un calciatore della squadra difendente, ha interamente superato la linea di porta, sia a terra sia in aria, senza che una rete sia stata segnata in conformità a quanto stabilito dalla Regola 10.

Esecuzione

Esecuzione del calcio d'angolo:

- il pallone va posto entro l'arco del cerchio d'angolo più vicino al punto in cui è uscito
- la bandierina d'angolo non può essere rimossa
- i calciatori della squadra avversaria devono posizionarsi almeno a 9,15m dal pallone fino a quando questo non sia in giuoco
- il pallone deve essere calciato da un calciatore della squadra attaccante
- il pallone è in giuoco dopo che è toccato e si muove
- il calciatore che ha battuto il calcio d'angolo non deve giocare il pallone una seconda volta prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore

Infrazioni e sanzioni - Calcio di rinvio eseguito da un calciatore diverso dal portiere

- Se il pallone è in giuoco ed il calciatore che ha eseguito il tiro gioca il pallone (tranne che intenzionalmente con le mani) una seconda volta prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, **sarà accordato alla squadra avversaria un calcio di punizione indiretto nel punto dove è stato commesso il fallo, fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se il pallone è in giuoco ed il calciatore che ha eseguito il tiro gioca deliberatamente il pallone con le mani prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore:

- sarà accordato alla squadra avversaria un calcio di punizione diretto che deve essere battuto nel punto in cui il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**
- sarà concesso un calcio di rigore se il fallo è stato commesso nell'area di rigore del calciatore che ha battuto il calcio d'angolo

Infrazioni e sanzioni - Calcio d'angolo battuto dal portiere

- Se il pallone è in giuoco ed il portiere gioca (tranne che con le mani) una seconda volta il pallone prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore, **sarà accordato, alla squadra avversaria, un calcio di punizione indiretto nel punto dove è stato commesso il fallo, fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8.**

- Se il pallone è in giuoco ed il portiere gioca deliberatamente il pallone con le mani prima che questo sia stato toccato da un altro calciatore:

- un calcio di punizione diretto sarà accordato alla squadra avversaria se il fallo è stato commesso al di fuori dell'area di rigore del portiere. Questo calcio di punizione diretto dovrà essere battuto nel punto dove il fallo è stato commesso
- un calcio di punizione indiretto sarà accordato alla squadra avversaria se il fallo è stato commesso nell'area di rigore del portiere. Questo calcio di punizione indiretto dovrà essere battuto nel punto dove il fallo è stato commesso, **fatte salve le disposizioni particolari della Regola 8**

- Per tutte le altre infrazioni a questa regola, il calcio d'angolo dovrà essere ripetuto.

Document sécurisé incorporé

Le fichier *file:///C:/Siti%20Web/educazione_fisica/appunti/wikipedia/sport_di_squadra/Pallavolo%20-%20Wikipedia_file/01%20-%20Regolamento%20Pallavolo%202001-2004.pdf* est un document sécurisé incorporé dans le présent document. Cliquez deux fois sur le bouton pour l'afficher.



REGOLAMENTO GARE

(Delibera del Consiglio Federale N° 159/02 e Delibera Presidenziale N15/03
valido dalla stagione 2003-2004)

TITOLO PRIMO

ORGANIZZAZIONE CAMPIONATI E TORNEI

SEZIONE PRIMA

ORGANIZZAZIONE DELLE GARE UFFICIALI

Art. 1 - Campionati ufficiali: elencazione – ordinamento – anno sportivo agonistico

1. La FIPAV, avvalendosi dei propri organi centrali e periferici, indice annualmente i seguenti campionati:

- Campionati Nazionali di secondo livello;
- Campionati Nazionali di primo livello;
- Campionati Regionali di secondo livello;
- Campionati Regionali di primo livello;
- Campionati di categoria.

2. Sono campionati nazionali di secondo livello:

- il Campionato Nazionale Serie A1 maschile e femminile;
- il Campionato Nazionale Serie A2 maschile e femminile.

3. Sono campionati nazionali di primo livello:

- il Campionato Nazionale Serie B1 maschile e femminile;
- il Campionato Nazionale Serie B2 maschile e femminile;
- il Campionato Serie C maschile e femminile.

4. Sono campionati regionali di secondo livello:

- il Campionato Serie D maschile e femminile.

5. Sono campionati regionali di primo livello:

- il Campionato di 1° Divisione maschile e femminile;
- il Campionato di 2° Divisione maschile e femminile;
- il Campionato di 3° Divisione maschile e femminile.

6. Sono campionati nazionali di categoria:

- il Campionato Under 20 maschile;
- il Campionato Under 19 femminile;
- il Campionato Under 18 maschile;
- il campionato Under 17 femminile;
- il Campionato Under 16 maschile;
- il Campionato Under 15 femminile;
- il Campionato Under 14 maschile e femminile;
- il Campionato Under 13 maschile, femminile e misto.

7. La FIPAV, inoltre, indice annualmente le manifestazioni denominate "Coppa Italia", riservate alle squadre partecipanti ai Campionati di Serie A1, Serie A2 e Serie B.

8. E' facoltà della FIPAV indire altri campionati e/o manifestazioni, anche su richiesta delle Leghe Nazionali alle quali può esserne demandata l'organizzazione; è facoltà della FIPAV, inoltre, sospendere l'attuazione dei campionati previsti.

9. La determinazione dell'ordinamento dei campionati è di competenza del Consiglio Federale, che stabilisce il meccanismo e il numero delle promozioni e delle retrocessioni nei vari campionati, d'intesa con le rispettive Leghe Nazionali per i campionati di Serie A e B.

10. L'anno sportivo agonistico ha inizio il 1° luglio e termina il 30 giugno dell'anno successivo.

11. Per i campionati e le gare ufficiali di beach volleyball si rinvia al Regolamento di Beach Volleyball.

Art. 2 – Competenza organizzativa – giustizia sportiva e designazioni arbitrali

1. L'organizzazione dei campionati, salvo quanto previsto dallo Statuto Federale a favore delle Leghe Nazionali, compete:

a) all'Ufficio Campionati Nazionali per i campionati di serie A1 e A2 maschili e femminili;

b) all'Ufficio Campionati Nazionali per :

- i campionati di serie B1, B2;

- le fasi nazionali ed interregionali dei campionati che le prevedano;

c) alle Commissioni Organizzative Gare Regionali per:

- i campionati di serie C e D maschili e femminili;

- le fasi interprovinciali e regionali dei campionati di categoria;

d) alle Commissioni Organizzative Gare Provinciali per:

- i campionati di 1°, 2° 3° Divisione maschili e femminili;

- le fasi provinciali dei campionati di categoria.

2. Gli organismi cui compete l'organizzazione dei Campionati raccolgono le iscrizioni delle squadre e stendono i calendari degli incontri. La formula dei campionati e i periodi di svolgimento sono deliberati dal Consiglio Federale d'intesa con le Leghe Nazionali e fatta salva l'attività delle squadre nazionali.

3. Sono di competenza della FIPAV, tramite le sue commissioni, l'amministrazione della giustizia sportiva e la gestione delle designazioni arbitrali.

SEZIONE SECONDA

ORGANIZZAZIONE GARE E TORNEI AMICHEVOLI

Art. 3 – Tornei e gare amichevoli; avvertenze generali; competenza autorizzazione.

1. Tutti i campionati e tornei federali hanno la precedenza sui tornei e gare amichevoli. Pertanto, ogni autorizzazione si intende concessa con implicita salvezza degli impegni societari nei campionati e tornei federali. I limiti di competenza delle Commissioni Esecutive in campo e degli organi giurisdizionali provinciali, regionali e nazionali, per i provvedimenti disciplinari, sono quelli previsti dai regolamenti federali. Tutte le manifestazioni di pallavolo devono essere preventivamente autorizzate dalla FIPAV.

2. Ai tornei e alle gare amichevoli possono partecipare soltanto le squadre degli associati regolarmente affiliati alla FIPAV.

3. La competenza a rilasciare l'autorizzazione appartiene:

a) al Consiglio Federale per le gare amichevoli ed i tornei internazionali tra rappresentative nazionali e per qualsiasi attività da svolgersi all'estero;

b) all'Ufficio Campionati Nazionali per le gare amichevoli ed i tornei tra squadre dei campionati nazionali di secondo livello anche della stessa regione e/o provincia, sentito il parere delle rispettive Leghe Nazionali; stessa competenza anche nel caso di partecipazione di squadre di federazione straniera;

c) all'Ufficio Campionati Nazionali per le gare amichevoli ed i tornei tra squadre, escluse quelle dei campionati nazionali di secondo livello, appartenenti a regioni diverse; stessa competenza anche nel caso di partecipazione di squadre di federazione straniera;

d) alla Commissione Organizzativa Gare Regionali per le gare amichevoli ed i tornei tra squadre, escluse quelle dei campionati nazionali di secondo livello, appartenenti alla stessa regione ma di province diverse;

e) alla Commissione Organizzativa Gare Provinciali per le gare amichevoli ed i tornei tra squadre, escluse quelle dei campionati nazionali di secondo livello, appartenenti alla stessa provincia.

4. La domanda di autorizzazione dovrà contenere:

- 1) regolamento del torneo, indicazione degli eventuali impegni finanziari assunti e modalità di adempimento;
- 2) date di effettuazione, con l'indicazione degli eventuali orari e dei campi di gara;
- 3) richiesta di assistenza tecnico-arbitrale;
- 4) composizione della Commissione Esecutiva in campo i cui membri devono essere tesserati FIPAV.

5. Ai fini della concessione dell'autorizzazione l'organo competente deve valutare l'inesistenza di ogni circostanza che valga a screditare la disciplina sportiva della pallavolo e la FIPAV.

6. Ai tornei ed alle gare amichevoli si applicano, in quanto compatibili, le norme della successiva Sezione terza.

7. L'organizzazione di un torneo non autorizzato e la partecipazione allo stesso o ad una gara non autorizzata costituiscono infrazione disciplinare punibile con la sospensione degli organizzatori, dei dirigenti degli associati, degli allenatori, degli atleti e degli arbitri nonché con la multa nei confronti degli associati che vi hanno aderito.

SEZIONE TERZA:

ORGANIZZAZIONE AMICHEVOLI E TORNEI INTERNAZIONALI

Art. 4 – Condizioni per l'autorizzazione

1. La domanda di autorizzazione dovrà contenere, pena la non autorizzazione della gara amichevole o del torneo:

- 1) l'indicazione dell'associato, o del soggetto responsabile;
- 2) la dichiarazione di assunzione di tutti gli oneri finanziari connessi all'organizzazione della gara o del torneo;
- 3) l'indicazione delle squadre partecipanti e del relativo livello;
- 4) il regolamento del torneo, l'indicazione degli eventuali impegni finanziari assunti e le modalità di adempimento;
- 5) le date di effettuazione, con l'indicazione degli orari e dei campi di gara;
- 6) la richiesta di assistenza tecnico-arbitrale;
- 7) la composizione della Commissione Esecutiva in campo i cui membri devono essere tesserati FIPAV;
- 8) la copia del versamento della eventuale tassa che annualmente il Consiglio Federale potrà determinare.

Art. 5 - Termine per la presentazione della domanda di autorizzazione.

1. La richiesta di autorizzazione all'organizzazione di una gara amichevole o di un torneo a carattere internazionale deve essere presentata al Consiglio Federale un mese prima della data di svolgimento della manifestazione.

2. La richiesta di autorizzazione per tutte le altre gare e tornei amichevoli deve essere presentata agli organi indicati dal precedente articolo 3, comma 3, lettere b), c), d), e) con un sufficiente anticipo sulla data di svolgimento della manifestazione.

Art. 6 - Designazione degli arbitri

1. La designazione degli arbitri per i tornei e gare amichevoli di cui al precedente articolo 3, comma 3, lettere a), b) è demandata alla Commissione Arbitri Nazionale; per quelli di cui alle lettere c), d) è demandata alle Commissioni Designanti Gare Regionali; per quelli di cui alla lettera e) è demandata alle Commissioni Designanti Gare Provinciali.

Art. 7 – Onere delle spese

1. Le spese per l'organizzazione del torneo, per gli arbitri, segnapunti e componenti della Commissione Esecutiva in campo sono a totale carico dell'associato organizzatore o del Comitato responsabile all'uopo costituito ovvero delle persone o degli associati indicati nel Regolamento del torneo. E' comunque esclusa ogni responsabilità finanziaria da parte della FIPAV.

TITOLO SECONDO
DEI CAMPIONATI IN PARTICOLARE
SEZIONE PRIMA
LA PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI

Art. 8 - Norme generali

1. Ai campionati ufficiali possono partecipare solo le squadre degli associati, regolarmente affiliati, che abbiano titolo per iscriversi agli stessi, nel rispetto dei requisiti richiesti e con atleti, tecnici e dirigenti tesserati per l'anno sportivo in corso.

2. Gli associati neo-affiliati iniziano la loro partecipazione dall'ultimo dei Campionati Regionali di 1° livello che possono disputare nella propria provincia e dalle fasi provinciali dei campionati di categoria, salvi i casi di assorbimento, fusione, cessione di titolo e scambio dei diritti. Gli altri associati partecipano ai campionati corrispondenti ai titoli sportivi acquisiti nell'anno sportivo precedente.

3. Gli associati regolarmente affiliati possono partecipare con più squadre ai campionati di categoria, secondo le norme organizzative che vengono emanate annualmente, mentre possono partecipare ai campionati di serie con una sola squadra.

4. Qualora un associato regolarmente affiliato, a seguito del meccanismo di promozione e retrocessione, alla fine del campionato, abbia due squadre nella stessa serie, esso potrà vantare un solo diritto sportivo senza possibilità di cedere l'altro titolo; permane il diritto della squadra retrocessa ai soli fini di un eventuale ripescaggio alla serie di provenienza.

5. Gli associati regolarmente affiliati che con una delle loro squadre militano nei campionati di serie A1, A2, B1, B2, e C non possono partecipare con altra squadra in un campionato di serie immediatamente inferiore; non ci sono limitazioni per gli affiliati che disputano i campionati regionali di primo livello.

6. Qualora un associato regolarmente affiliato, a seguito del meccanismo di promozione e retrocessione, alla fine del campionato, abbia due squadre in campionati incompatibili fra loro ai sensi del precedente comma 5, esso dovrà scegliere quale dei due campionati intende disputare oppure cedere uno dei due diritti sportivi. La volontà di opzione per uno dei due campionati nonché di cessione di uno dei due diritti dovrà essere manifestata alla FIPAV entro la prima scadenza, in ordine temporale, di l'iscrizione ai due campionati per la stagione successiva o, comunque, entro i termini stabiliti annualmente dal Consiglio Federale.

7. Gli associati regolarmente affiliati che partecipano con proprie squadre a serie consecutive dei campionati regionali di primo livello, non potranno beneficiare della promozione ottenuta dalla squadra che ha disputato il campionato immediatamente inferiore. In tale ipotesi sarà promossa la squadra successiva secondo la classifica ufficiale. Nel caso di campionati a più fasi, la squadra partecipante alla serie inferiore deve limitare la partecipazione alla sola fase di qualificazione. Qualora essa abbia acquisito la qualificazione a disputare la fase successiva sarà sostituita dalla squadra successiva secondo la classifica ufficiale.

Art. 9 - Iscrizione e depositi

1. Le domande di partecipazione ai campionati debbono essere inviate agli organismi competenti ai sensi del precedente articolo 2, a pena di inammissibilità, entro la data stabilita dalla circolare d'indizione del relativo campionato.

2. Entro la stessa data deve essere versata la tassa di iscrizione e, ove prescritto, la somma fissata a titolo di deposito cauzionale e/o di garanzia finanziaria. Copia della ricevuta dei versamenti deve essere rimessa agli organismi indicati nel comma precedente.

3. Gli stessi organismi, in presenza di particolari circostanze, possono accogliere le domande anche se i versamenti sono effettuati non oltre i cinque giorni successivi alla scadenza del termine.

4. Alla domanda d'iscrizione deve essere allegata, a pena di inammissibilità, la certificazione attestante che l'affiliato ha ottemperato a tutte le condizioni previste dalla circolare d'indizione di ciascun campionato.

5. Il deposito cauzionale verrà restituito all'affiliato la cui squadra avrà disputato tutte le gare del campionato per cui è stato versato, salvo i casi di forza maggiore che dovranno essere riconosciuti dall'organo competente ad omologare le gare, e previa detrazione delle somme che la FIPAV è autorizzata a trattenere a mente dell'articolo 58 del Regolamento Giurisdizionale ovvero per eseguire i rimborsi spese a carico dell'affiliato e da questi non pagati ovvero ancora per qualsiasi altra obbligazione derivante dalla partecipazione all'attività agonistica.

6. Se per effetto dei prelievi di cui al comma precedente, la cauzione si riduce in misura insufficiente ai fini per cui è disposta, l'organismo al quale è attribuita la competenza organizzativa sul relativo campionato ne dispone l'integrazione. In difetto dell'integrazione, entro il termine concesso, la squadra non può più prendere parte alle gare del campionato. Si applicheranno, in questo caso, le disposizioni di cui al successivo articolo 13 commi 3, 4 e 5.

7. Per i campionati in ordine ai quali non è prescritto il deposito cauzionale, gli organismi competenti ai sensi del comma 1 provvederanno secondo quanto disposto dal Regolamento Giurisdizionale per il recupero delle somme dovute a qualsiasi titolo dai singoli affiliati e, in caso di protrazione dell'inadempimento, il che concretizza un'infrazione disciplinare, provvederanno alla trasmissione degli atti al competente organo disciplinare ai sensi dell'articolo 31 del Regolamento Giurisdizionale.

8. Per ogni gara di campionato, ad eccezione di quelle stabilite dal Consiglio Federale, gli affiliati devono pagare una quota denominata contributo gara.

9. L'importo della quota di iscrizione al campionato, del deposito cauzionale, del contributo gara e di eventuali altri versamenti sarà determinato ciascun anno dal Consiglio Federale. Le modalità di pagamento saranno stabilite con le circolari di attuazione.

Art.10 – Ritiro prima dell'inizio dei campionati

1. L'affiliato che, avendo diritto ad un campionato non si iscrive, retrocede automaticamente al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nello stesso anno del ritiro.

2. L'affiliato che si iscrive ad un campionato e che non vi partecipa, retrocede automaticamente al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nello stesso anno del ritiro. Il ritiro dal campionato fa perdere la tassa d'iscrizione, il deposito cauzionale e comporta una sanzione che sarà stabilita dalle circolari di indizione dei campionati.

3. Il Consiglio Federale può adottare i provvedimenti necessari ad ammettere in uno dei campionati successivi le squadre che non si iscrivono a quello a cui hanno diritto.

Art. 11- Reintegrazione quadri

1. Gli organismi competenti ad organizzare i singoli campionati ai sensi del precedente articolo 2, comma 1, possono provvedere a completare gli organici dei rispettivi campionati qualora, per un qualsiasi motivo, le squadre effettivamente partecipanti siano in numero inferiore a quello fissato nel provvedimento di indizione, tramite i ripescaggi.

2. I ripescaggi si effettuano con le seguenti tipologie:

- reintegrazione: squadra retrocessa e ripescata;

- integrazione: squadra meglio classificata del campionato immediatamente inferiore e ripescata;
- immissione: squadra di serie superiore che non si iscrive al campionato e viene ammessa ad un campionato di serie inferiore.

3. Il completamento degli organici può essere effettuato con le modalità ed entro i termini che vengono fissati nelle circolari di indizione dei campionati.

4. Non possono essere ripescate, salva contraria espressa disposizione del Consiglio Federale:

- a) le squadre ultime classificate di gironi completi, ove le retrocesse previste dalle norme organizzative dei campionati siano in numero maggiore di due;
- b) le squadre retrocesse e già reintegrate la stagione precedente;
- c) le squadre retrocesse per non aver ultimato il campionato;
- d) le squadre retrocesse in conseguenza della relativa sanzione disciplinare;
- e) le squadre che, per effetto del ripescaggio, si troverebbero nella situazione di incompatibilità prevista dall'articolo 8 del presente Regolamento.

5. Il ripescaggio si effettua ammettendo a partecipare al campionato carente, su loro domanda e salva contraria espressa deroga del Consiglio Federale, nell'ordine:

- a) le squadre di serie superiore che non si iscrivono al campionato a cui hanno diritto e chiedono l'ammissione ad un campionato inferiore, secondo quanto stabilito dalle circolari di indizione dei campionati;
- b) le squadre retrocesse e classificate nella prima posizione di classifica prevista nelle retrocessioni;
- c) le squadre della serie inferiore classificate nella prima posizione di classifica dopo le squadre promosse;
- d) le squadre retrocesse e classificate nella seconda posizione di classifica prevista nelle retrocessioni;
- e) le squadre della serie inferiore classificate nella seconda posizione di classifica dopo le squadre promosse;
- f) così di seguito fino ad esaurimento delle società aventi diritto.

6. In caso di campionati con più gironi, per i ripescaggi si stila la classifica avulsa delle squadre aventi diritto, secondo quanto previsto dal successivo articolo 41. Nei campionati che si svolgono a girone unico in cui vengono disputati dei play off, ai fini dei ripescaggi si utilizza la classifica della regular season.

7. Le modalità di ripescaggio tra i campionati di A1 e A2, A2 e B1, B2 e C, D e 1^a divisione, per quanto riguarda le squadre di serie inferiore saranno regolamentate annualmente dalle circolari di indizione.

Art. 12 - Ritiri durante il campionato

1. Il ritiro dal campionato fa perdere la quota d'iscrizione, il deposito cauzionale e comporta una sanzione pecuniaria il cui importo è stabilito dalle circolari di indizione dei campionati.

2. Inoltre, l'affiliato che si ritira durante il campionato viene escluso da detto campionato e retrocesso al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nell'anno sportivo successivo.

3. L'affiliato che si ritira in una fase successiva al girone di ritorno di un campionato (play off) viene classificato all'ultimo posto della fase cui stava partecipando, tranne per i campionati di serie A1 e A2, ove l'affiliato che si ritira viene escluso dai play off o Coppa Italia e retrocesso al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nell'anno sportivo successivo.

Art. 13 – Rinunce durante il campionato

1. L'affiliato che rinuncia a giocare un incontro di campionato, subisce la perdita della partita e la penalizzazione di tre punti in classifica ed una sanzione pecuniaria il cui importo è stabilito dalle circolari di indizione dei campionati.

2. Alla prima rinuncia, inoltre, sarà incamerato un terzo della cauzione se la rinuncia stessa è preannunciata; la metà mancando il preavviso.

3. Alla seconda rinuncia l'affiliato verrà escluso dal campionato e verrà incamerato integralmente il deposito cauzionale.

4. Qualora, durante lo svolgimento del campionato un affiliato rinunci per due volte o si ritiri o, per qualsiasi altro motivo, sia escluso dal campionato stesso, ai fini della classifica ufficiale non si terrà alcun conto dei risultati conseguiti dall'affiliato in difetto.

5. L'affiliato escluso non figurerà nella classifica finale e retrocederà, secondo le norme del precedente articolo 12, al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nell'anno sportivo successivo.

6. L'affiliato che rinuncia per la seconda volta in una fase successiva al girone di ritorno di un campionato (play off) viene classificato all'ultimo posto della fase cui stava partecipando, tranne per i campionati di serie A1 e A2, ove all'affiliato che rinuncia per la seconda volta nei play off o nella Coppa Italia sarà escluso e retrocesso al campionato regionale di 1° livello che potrà disputare nell'anno sportivo successivo.

Ai fini della classifica non sarà considerato alcun risultato conseguito dall'affiliato in difetto in quella fase, tranne che si tratti di una fase ad eliminazione diretta.

7. La mancata partecipazione a qualsiasi fase successiva a quella provinciale dei campionati di categoria comporta l'esclusione dalla manifestazione stessa oltre ad una sanzione pecuniaria il cui importo è stabilito dalle circolari di indizione dei campionati.

SEZIONE SECONDA: IL CAMPO DI GARA

Art. 14 - Omologa dei campi di gara

1. Gli affiliati hanno l'obbligo di disputare le gare in un campo nell'ambito della provincia di appartenenza o, per comprovata carenza di impianti, in comuni limitrofi di altra provincia previa autorizzazione dell'organismo competente ai sensi del precedente articolo 2.

2. Gli affiliati hanno l'obbligo di richiedere all'organismo competente ai sensi del precedente articolo 2 l'omologazione del campo di gara versando la prescritta tassa il cui importo è stabilito annualmente, dal Consiglio Federale.

3. Fanno parte integrante del campo di gioco le attrezzature obbligatorie previste dalle Regole di Gioco e dalle circolari di indizione le quali devono risultare conformi a quanto prescritto prima dell'inizio di ogni gara.

4. La FIPAV è esonerata da qualsiasi responsabilità per ogni incidente agli atleti, ai tecnici ed agli arbitri che potesse verificarsi durante lo svolgimento delle gare. La FIPAV, peraltro, è obbligata a stipulare apposita polizza assicurativa a favore di tutti i tesserati .

5. L'omologa non potrà essere concessa se i campi di gioco non rispondono ai requisiti ed alle misure fissate nelle Regole di Gioco e nelle norme emanate con le circolari di indizione.

6. L'omologa dovrà essere rinnovata ogni anno ed il relativo verbale dovrà essere tenuto sempre a disposizione dell'arbitro.

7. Ogni variazione apportata al campo di gioco dovrà essere comunicata all'organismo competente per l'omologa il quale, se del caso, procederà ad una nuova omologa.

8. L'affiliato è l'unico responsabile della conservazione del campo di gioco e delle sue attrezzature nonché della sua efficienza ed agibilità.

9. Il primo arbitro è l'unico giudice insindacabile dell'agibilità del campo, nonché dello stato del terreno di gioco e delle attrezzature prima e durante la gara.

10. Nei campionati di serie A1 e A2, qualora il primo arbitro, prima dell'inizio di una gara, di sua iniziativa o dietro formale reclamo da parte della squadra ospitata, accerti l'esistenza di gravi irregolarità di campo non immediatamente eliminabili, non darà inizio alla gara. In sede di omologa, il Giudice:

a) se le gravi irregolarità del campo non sono imputabili alla volontà dell'affiliato ospitante, disporrà il recupero della gara - in data che sarà fissata dall'organismo competente per l'organizzazione - ed a carico dell'affiliato ospitante il rimborso dei costi di trasferta della squadra ospite;

b) se le irregolarità di campo sono da imputare all'affiliato ospitante, omologherà l'incontro con il punteggio più sfavorevole all'affiliato ospitante e lo sanzionerà con una multa.

Durante lo svolgimento dei play off la gara rinviata dovrà essere recuperata prima del turno successivo previsto dal calendario. Successivamente, in sede di omologa il Giudice, accertate le eventuali responsabilità, o omologherà la gara recuperata o dichiarerà perdente la squadra ospitante con il punteggio più sfavorevole.

11. In tutti gli altri campionati, qualora il primo arbitro, prima dell'inizio di una gara, di sua iniziativa o dietro formale reclamo da parte della squadra ospitata, accerti l'esistenza di gravi irregolarità di campo non immediatamente eliminabili, esigerà che l'affiliato ospitante reperisca un campo regolamentare sul quale far disputare l'incontro. La partita dovrà avere inizio entro un periodo di tempo determinato dall'arbitro come congruo rispetto alla situazione ma comunque non superiore alle due ore rispetto all'orario di inizio previsto. Nel caso che non vi sia un campo di riserva non farà disputare l'incontro e la squadra ospitante, in sede di omologa, sarà dichiarata perdente con il punteggio più sfavorevole.

12. In mancanza del verbale di omologa, l'arbitro dovrà accertarsi della regolarità del terreno di gioco prima di dare inizio all'incontro.

13. L'arbitro ha facoltà di dichiarare inagibile un campo anche omologato se fossero variate le condizioni riportate nel verbale, ed applicherà quanto previsto nei precedenti commi 10 e 11.

14. Gli affiliati che non siano in grado di presentare il verbale di omologa saranno puniti con la multa.

15. Il campo di gioco deve essere libero, in assetto di gioco secondo quanto previsto dal verbale di omologazione. Ove il campo non fosse nelle condizioni suddette, l'arbitro richiederà all'affiliato ospitante di ripristinare immediatamente le condizioni di cui sopra e, in caso di ritardato inizio dell'incontro, in sede di omologa, la squadra ospitante sarà sanzionata con una multa.

Art. 15 - Cambi di campo

1. Le richieste di cambi di campo, congruamente motivate e documentate, devono pervenire all'organismo competente cinque giorni prima della data prevista per la disputa della gara accompagnate dalla relativa tassa.

Nei campionati di Serie A1 e A2, la richiesta del cambio di campo, fermo restando la sussistenza di comprovate esigenze, può pervenire all'organismo competente in un limite di tempo inferiore ai cinque giorni.

2. Non sono consentiti arbitrari spostamenti di campo da parte delle squadre ospitanti salvo che per comprovate esigenze venutesi a creare in un limite di tempo inferiore ai cinque giorni previsti al precedente comma 1 le quali dovranno essere documentate in sede di omologa. In tale ipotesi l'affiliato ospitante dovrà mettere a disposizione il nuovo campo entro 30 minuti dall'orario di inizio previsto.

3. Gli affiliati sanzionati con la squalifica del proprio campo, devono segnalare un campo di gioco idoneo allo svolgimento del campionato cui si partecipa, ubicato in provincia diversa da quella della propria sede e distante almeno 70 km. dalla sede dell'impianto squalificato. Non è ammesso disputare la gara in casa della squadra ospite.

Le modalità e i tempi per la segnalazione dell'impianto sono riportate nelle circolari di indizione.

Art. 16 – Ingresso ai campi di gioco

1. Gli affiliati hanno l'obbligo di permettere l'accesso al pubblico per assistere alle manifestazioni regolarmente autorizzate.

Può essere previsto l'ingresso a pagamento, secondo le normative attualmente vigenti in materia.

2. Hanno diritto al libero ingresso i dirigenti federali, gli arbitri, gli allenatori e gli atleti azzurri purché muniti delle apposite tessere rilasciate dalla FIPAV ai sensi della normativa vigente in materia.

3. Nelle gare che, per effetto del relativo provvedimento disciplinare, si disputano a porte chiuse è consentito l'accesso al campo di gioco di tutti i tesserati iscritti al referto, gli arbitri e segnapunti, il dirigente addetto all'arbitro, il custode o addetto dell'impianto, gli addetti all'asciugatura ove previsti, i raccattapalle ove previsti, l'addetto al tabellone ove previsto, i soggetti indicati al precedente comma 2, la stampa accreditata ed eventuali operatori per riprese televisive.

Art. 17 – Servizio d'ordine

1. Secondo le norme previste dalle leggi in vigore, gli affiliati sono responsabili del mantenimento dell'ordine nei campi di gioco, della tutela degli ufficiali di gara, dei dirigenti federali e delle squadre ospitate prima, durante e dopo l'incontro, dal loro arrivo nei pressi dell'impianto e fino alla loro partenza dalla zona sede dell'impianto, nonché del comportamento dei propri sostenitori.

Art.18 - Doveri di ospitalità

1. L'affiliato ospitante dovrà tenere in efficienza lo spogliatoio per gli arbitri e per la squadra ospitata e dovrà provvedere alla dovuta assistenza in caso di incidenti e ogni qualvolta se ne ravvisi la necessità.

SEZIONE TERZA: GLI ATLETI E LE SQUADRE

Art. 19 - Limiti di impiego dei giocatori nei campionati

1. Non possono partecipare alle gare di campionato, gli atleti:

- a) non tesserati o non utilizzabili a mente del Regolamento Affiliazione e Tesseramento;
- b) stranieri, nei campionati di serie B o inferiori;
- c) squalificati o sospesi a mente degli articoli 45 e 46 del Regolamento Giurisdizionale.

2. La violazione delle disposizioni di cui al precedente comma, costituisce infrazione disciplinare punibile:

- 1) nelle ipotesi di cui alle lettere a) e b) con le sanzioni previste nel Regolamento Affiliazione e Tesseramento;
- 2) nella ipotesi di cui alla lettera c) con le sanzioni di cui agli articoli. 59, 60 e 63 del Regolamento Giurisdizionale.

Art. 20 - I capitani

1. La qualifica di capitano spetta soltanto ai giocatori effettivamente partecipanti al gioco. In caso di uscita dal terreno di gioco per una qualsiasi ragione la qualifica stessa deve essere trasferita ad altro giocatore partecipante al gioco con i relativi diritti e doveri.

2. I capitani delle squadre sono direttamente responsabili del comportamento in campo dei propri giocatori e devono vigilare affinché gli stessi usino la massima correttezza e si presentino nella tenuta prescritta dalle Regole di Gioco.

3. Debbono, infine coadiuvare l'arbitro nell'espletamento delle sue funzioni ogni qualvolta ne siano richiesti.

Art. 21 - Elenco dei giocatori

1. L'elenco dei componenti le squadre, completato con l'indicazione, per ciascun giocatore, del numero riportato sulla sua maglia e sottoscritto dal capitano deve essere consegnato all'arbitro, dal capitano, almeno trenta minuti prima dell'inizio dell'incontro per essere trascritto sul referto di gara.

2. I giocatori non compresi nell'elenco non possono prendere parte alla gara.

3. Nelle fasi a concentramento, l'elenco dei dodici atleti è valido per l'intera durata della manifestazione.

Art. 22 - Presentazione dei Cartellini

1. Il dirigente accompagnatore della squadra è obbligato a presentare all'arbitro unitamente all'elenco di cui al precedente articolo, i Cartellini e i documenti di identità necessari per l'identificazione degli atleti, dei tecnici, del medico e del dirigente accompagnatore stesso.

2. La partecipazione ad una gara senza Cartellino è ammessa esclusivamente in caso di smarrimento, furto, per motivata e documentata richiesta di duplicato, o per ritardata omologa del tesseramento. In tale caso l'atleta può prendere parte agli incontri sub-judice alle seguenti condizioni:

- a) dichiarazione a referto del capitano;
- b) riconoscimento dell'identità personale.

Il ricorso a tale procedura, salvo espressa autorizzazione da parte dell'Ufficio Tesseramento, non può avvenire per più di tre gare consecutive. L'affiliato, in ogni caso deve immediatamente attivare la procedura per la richiesta del duplicato del Cartellino.

In caso di falsa dichiarazione, l'affiliato ed il capitano sono passibili di provvedimenti disciplinari.

3. Nelle circolari di attuazione sarà fissata, comunque, la data, dopo la quale non sarà possibile ammettere a partecipare alle gare di ogni singolo campionato gli atleti sprovvisti di Cartellino, salvo il caso di smarrimento.

4. Ove, in sede di omologazione della gara, si accerti che l'atleta senza Cartellino ammesso a partecipare non era tesserato, si applicheranno le sanzioni di cui al precedente articolo 19, comma 2, numero 1 del presente Regolamento.

5. Soltanto il capitano della squadra avversaria ha il diritto di verificare i Cartellini ed i documenti di riconoscimento degli atleti appartenenti all'altra squadra.

Art. 23 - Assenza squadra in campo

1. La squadra che non sia in grado di iniziare il gioco entro i trenta minuti successivi all'ora fissata in calendario, in sede di omologa, verrà considerata rinunciataria con conseguente applicazione delle disposizioni di cui all'articolo 13 del presente Regolamento. In questa ipotesi, al referto deve essere allegato l'elenco dei giocatori consegnato all'arbitro dal capitano della squadra presente. L'arbitro è tenuto a fare l'appello dei giocatori componenti la squadra in campo.

2. Se entro il termine d'attesa la squadra assente preannuncia con qualunque forma il ritardo dovuto ad evento non colpevole, l'arbitro potrà prorogare il tempo di attesa secondo le necessità e comunque non oltre due ore.

3. Nel caso che l'assenza sia determinata da evento non colpevole, la squadra assente dovrà chiedere il riconoscimento di tale evento all'organo omologante entro le ventiquattro ore dall'orario di inizio della gara. La motivazione della richiesta potrà essere inoltrata a mezzo di lettera raccomandata A.R. entro il terzo giorno successivo a quello stabilito per l'effettuazione della gara con l'ulteriore possibilità di completare successivamente la documentazione probatoria.

4. In sede di omologa il Giudice Unico non riscontrando la colpa disporrà per il recupero della gara.

5. Se ambedue le squadre non si presentano regolarmente sul campo, salvo le disposizioni contenute nei commi precedenti, entrambe verranno considerate come rinunciatarie e la gara verrà omologata con il punteggio più sfavorevole ad entrambe le squadre e con la penalizzazione di tre punti in classifica.

6. Le disposizioni contenute nel presente articolo si applicano anche quando venga presentata in campo una squadra avente una composizione numerica inferiore a sei giocatori.

SEZIONE QUARTA: LE GARE

Art. 24 - Date ed orari delle gare

1. Tutti gli incontri devono svolgersi nel giorno, all'ora e sul campo fissato in calendario salvo i casi di forza maggiore riconosciuti validi dall'arbitro, come previsto dagli articoli 14, 15 e 23 del presente Regolamento.

Art. 25 - Spostamenti di data

1. L'organismo competente potrà accordare, in presenza di motivi di carattere eccezionale, spostamenti di data. Tali richieste devono essere accompagnate dalla tassa prevista e devono pervenire, in caso di anticipi entro cinque giorni prima della data richiesta, e in caso di posticipi entro cinque giorni prima della data prevista nel calendario per la disputa dell'incontro.

2. In caso di manifestazioni internazionali ufficiali le cui date di svolgimento coincidono con quelle di campionato, il Consiglio Federale dispone il rinvio di tutte o di alcune delle gare di calendario in programma per quella giornata.

3. L'organismo competente ha la facoltà, mediante preavviso di sette giorni ai sodalizi interessati, di spostare d'autorità la data e l'orario di un incontro di campionato ai fini di consentire la ripresa televisiva.

4. Le circolari di indizione possono prevedere ulteriori modalità in ordine alla variazione della data, in funzione della regolarità del campionato.

5. Non saranno concessi spostamenti di data ove ciò comporti una alterazione della regolarità del campionato.

Art. 26 – Spostamenti di orario

1. L'organismo competente può consentire spostamenti di orario. Tali richieste devono essere accompagnate dall'accordo scritto delle società, dalla tassa prevista e devono pervenire entro cinque giorni prima della data prevista nel calendario per la disputa dell'incontro.

2. Non saranno concessi spostamenti di orario ove ciò comporti una alterazione della regolarità del campionato.

3. Le circolari di indizione possono prevedere ulteriori modalità in ordine alla variazione della data, in funzione della regolarità del campionato.

Art. 27 – Durata degli incontri

1. Salvo disposizioni particolari tutti gli incontri debbono disputarsi sulla distanza di tre sets su cinque.

2. Nelle gare di campionato non è ammesso il pareggio.

3. Nelle manifestazioni nelle quali si prevedono turni con partite di andata e ritorno senza spareggio, i criteri di passaggio del turno in caso di parità sono i seguenti:

- in caso di una vittoria per parte passa il turno la squadra che ha vinto con il miglior punteggio set;
- nel caso di una vittoria per parte con identico punteggio set si disputerà, sempre sul campo della gara di ritorno, un set supplementare di spareggio. Questo set supplementare (tie-break) si giocherà con le stesse modalità del 5° set di una gara. L'intervallo fra il termine dell'incontro e la disputa del set supplementare sarà di 5 minuti; il set supplementare verrà registrato su un nuovo referto di gara utilizzando lo spazio riservato al 5° set, specificando nel rapporto di gara la caratteristica dell'evento.

Art. 28 - Obbligo di disputare le gare

1. Le squadre hanno il preciso obbligo di iniziare e di condurre a termine la gara qualunque ne sia la condizione.

2. La violazione di tale disposizione costituisce infrazione disciplinare sanzionata ai sensi del Regolamento Giurisdizionale.

3. In caso di inosservanza dell'obbligo di cui al primo comma qualunque reclamo presentato dall'affiliato che non abbia iniziato o non abbia portato a termine la gara sarà automaticamente dichiarato inammissibile.

4. Le squadre potranno presentare all'arbitro reclamo su particolari eventi contrari ai regolamenti della FIPAV o alle Regole di Gioco o comunque a loro parere influenti sul regolare andamento dell'incontro.

5. La procedura del reclamo, che può essere preannunciato sia prima che durante l'incontro, è regolata dagli articoli dal 67 al 70 del Regolamento Giurisdizionale.

Art. 29 - Andamento irregolare dell'incontro

1. Se si verificano eventi che influiscono decisamente sul regolare svolgimento dell'incontro, salva l'applicazione delle sanzioni previste nel Regolamento Giurisdizionale, all'affiliato responsabile verrà inflitta la sanzione della perdita della partita ai sensi dell'articolo 41 del Regolamento Giurisdizionale.

2. Se la responsabilità di detti eventi appartiene ad entrambi gli affiliati, salve sempre le altre sanzioni disciplinari, entrambi saranno dichiarati perdenti e nessuno vincitore.

3. In caso di incidente provocato dagli spettatori o di invasione di campo, il primo arbitro sospende il gioco ed invita i dirigenti ed il capitano della squadra ospitante a ristabilire l'ordine entro il limite di tempo che egli ritiene opportuno. Allo scadere di questo tempo, se la causa di interruzione permane, ordina agli ufficiali di abbandonare il campo insieme a lui, annota l'incidente sul referto e compila un rapporto che invia entro 24 ore al Giudice Unico competente per l'omologa della gara.

4. In deroga alle disposizioni di cui al comma precedente, l'arbitro, in presenza di un evento legittimante l'immediata interruzione della gara e contemporaneamente di una situazione ambientale non idonea all'accoglimento di detto provvedimento, può disporre la prosecuzione dell'incontro pur ritenendolo formalmente concluso al momento del verificarsi della causa interruttiva. Anche in questo caso, al termine dell'incontro, annota i fatti sul referto e compila un rapporto che invia entro 24 ore al Giudice Unico competente per l'omologa. La decisione dell'arbitro potrà essere annullata dall'organo giudicante se non ne sussistano i presupposti.

Art. 30 - Gare interrotte e rinvii

1. Tutti gli incontri devono essere disputati nel giorno stabilito in calendario a meno che non vengano rinviati o interrotti dall'arbitro per cause di forza maggiore.

2. Finché l'arbitro non avrà deciso il rinvio le squadre devono rimanere a sua disposizione.

3. Se una gara che si disputa in un campo all'aperto, dovesse venire sospesa per sopravvenuta oscurità, per impraticabilità di campo per pioggia o per circostanze impreviste, essa verrà ripresa o rigiocata secondo le norme previste dalle Regole di Gioco.

4. Se una gara che si disputa in un impianto al coperto, dovesse essere sospesa per circostanze impreviste (mancanza luce, scivolosità del terreno, ecc.), essa sarà ripresa o rigiocata secondo le norme previste dalle Regole di Gioco, fermo restando le eventuali responsabilità delle società ospitanti come previsto dall'articolo 14 commi 10 e 11 del presente Regolamento.

5. Nei campionati di serie A1 e A2 in caso di sospensione della gara per le cause di cui al comma precedente, la durata dell'interruzione non potrà essere superiore alle 2 ore a differenza di quanto previsto dalle Regole di Gioco.

6. In caso di mancato svolgimento di un incontro di campionato per le cause di cui ai commi precedenti, nell'eventualità del recupero della gara stessa, l'affiliato ospitante dovrà corrispondere i costi della trasferta alla società ospite secondo quanto stabilito nelle circolari di indizione.

Art. 31 - I palloni

1. La squadra ospitante è tenuta a presentare almeno due palloni regolamentari in buono stato tra i quali l'arbitro sceglierà quello con cui far disputare la gara, salvo quanto previsto dalle circolari d'indizione dei campionati in ordine ad eventuali obblighi.
2. Nel caso in cui i palloni forniti dalla squadra ospitante non siano giudicati regolamentari e la squadra ospitata ne presenti uno suo regolamentare l'incontro sarà disputato con questo.
3. Nel caso in cui la squadra ospitante non presenti alcun pallone regolamentare e pure la squadra ospitata non sia in grado di presentarne alcuno, la squadra ospitante sarà dichiarata perdente con il punteggio più sfavorevole e la vittoria, con il punteggio più favorevole, sarà assegnata alla squadra ospitata.
4. Nel corso degli intervalli tra un set e l'altro - sempre che gli stessi siano previsti - è consentito ai giocatori delle due squadre esercitarsi con il pallone.

SEZIONE QUINTA: GLI UFFICIALI E I COMMISSARI DI GARA

Art. 32 - Gli ufficiali di gara

1. Tutti gli incontri devono essere diretti da arbitri regolarmente inquadrati nei ruoli arbitrali, tranne espressa deroga del Consiglio Federale.
2. Le funzioni di segnapunti devono essere svolte da arbitri o da tesserati abilitati a svolgere tale compito secondo le norme definite dal Consiglio Federale.
3. Le funzioni di giudice di linea devono essere svolte da arbitri regolarmente inquadrati nei ruoli arbitrali, secondo le norme definite dal Consiglio Federale.

Art. 33 – Assenza ufficiali di gara.

1. Quando gli arbitri, benché designati, non siano presenti per l'inizio dell'incontro, le squadre sono obbligate ad attendere l'arrivo per trenta minuti.
2. In caso di assenza del primo arbitro la direzione dell'incontro sarà assunta dal secondo arbitro.
3. Nei campionati nei quali il primo ed il secondo arbitro sono designati da organi designanti diversi, la disposizione di cui al comma precedente si applica solo se le due squadre vi consentano con atto scritto, sottoscritto dai relativi capitani e trasmesso immediatamente alla competente Commissione.
4. Ove le squadre non raggiungano l'accordo, l'incontro dovrà essere recuperato in altra data.
5. Nell'eventualità che l'arbitro designato giunga sul terreno di gioco dopo l'inizio dell'incontro e si è già verificata la sua sostituzione continuerà ad arbitrare l'arbitro supplente.
6. Nel caso che per infortunio, malore o altro motivo, il primo arbitro non possa continuare la direzione di un incontro, da lui già iniziato, questi potrà essere sostituito dal secondo arbitro, secondo quanto previsto dai precedenti commi 2 e 3; nel caso di assenza del secondo arbitro il primo arbitro potrà essere sostituito da altro arbitro previo accordo sottoscritto dai due affiliati.
7. Fatto salvo quanto previsto al comma 1, il primo arbitro sostituisce, d'autorità, il secondo arbitro o i segnapunti con altro arbitro presente sul campo ove il designato sia assente all'ora d'inizio dell'incontro. In mancanza di arbitri presenti sul campo il primo arbitro avocherà a sé i compiti degli altri ufficiali di gara avvalendosi, eventualmente, per i soli compiti di segnapunti, di persona da lui ritenuta idonea anche se non tesserata.

8. Nell'ipotesi di cui al precedente comma, l'arbitro dovrà informare le squadre della sua decisione accogliendo l'eventuale designazione di un loro aderente a fianco del segnapunti. L'evento dovrà essere trascritto sul referto che dovrà essere sottoscritto per conoscenza dai capitani delle due squadre.

Art. 34- Commissioni Esecutive in campo

1. Le Commissioni Esecutive in campo svolgono le loro funzioni nelle fasi dei campionati e nei tornei che si svolgono con la formula del concentramento e vengono nominate dall'organo competente all'organizzazione delle manifestazioni.

2. Esse hanno il compito di :

- a) designare gli arbitri, inviati dall'organo competente, per ogni singola gara;
- b) controllare, prima dell'inizio degli incontri, che gli atleti partecipanti alla manifestazione siano regolarmente tesserati per l'annata sportiva in corso con gli affiliati partecipanti al torneo. A tal fine si fa rinvio alle disposizioni di cui agli articoli 19, 21 e 22 del presente Regolamento;
- c) omologare le gare ed adottare i provvedimenti disciplinari di competenza;
- d) controllare che la manifestazione abbia il suo regolare svolgimento, anche prevedendo eventuali spostamenti di orario;
- e) inviare al termine della manifestazione sportiva agli organismi organizzativi competenti:
 - copia dei referti e delle delibere adottate;
 - classifica finale;
 - relazione sull'andamento del torneo con particolare riguardo all'organizzazione ed all'ospitalità offerta alle squadre.

3. La Commissione Esecutiva in campo deve essere formata da almeno 3 componenti che si occupano singolarmente dei compiti previsti dal precedente comma come segue:

- un componente svolge i compiti previsti dal punto a);
- un componente svolge i compiti previsti dal punto c);
- un componente svolge i compiti previsti dal punto d).

Collegialmente svolgono i compiti previsti dai punti b) ed e) e deliberano su situazioni particolarmente gravi.

In alcuni concentramenti può essere nominato un Commissario Unico in campo che svolge tutti od alcuni dei compiti in precedenza elencati.

Art. 35 – Delegati Tecnici

1. Per i campionati di serie A1 e A2 è prevista la presenza del Delegato tecnico con funzioni di verifica delle prestazioni arbitrali e di supporto alle azioni degli arbitri stessi. Il Delegato tecnico viene designato dal settore arbitrale e siede in una postazione predisposta dietro al segnapunti.

2. Al Delegato tecnico, nell'esercizio delle funzioni di supporto agli arbitri, compete:

- a) verificare le dimensioni del campo e di tutte le attrezzature necessarie nonché l'adempimento delle prescrizioni dettate dalla FIPAV ed in materia di immagine e di informazione dalle Leghe Nazionali;
- b) verificare la funzionalità dei raccattapalle e degli addetti all'asciugatura del terreno di gioco con particolare riguardo ad eventuali ritardi intenzionali;
- c) verificare la presenza e l'operato dell'addetto all'arbitro e del responsabile del campo, nonché la rispondenza del tabellone elettronico con il referto;
- d) verificare la corretta posizione degli operatori televisivi e dei fotografi;
- e) verificare il rispetto del protocollo prima dell'inizio ed al termine della gara.

3. La nomina dei Delegati tecnici è di competenza del Consiglio Federale e per il loro inquadramento si rinvia al Regolamento Struttura Tecnica.

Art.36 - Commissari di campo.

1. Gli organismi competenti all'organizzazione dei campionati possono designare tesserati di loro fiducia in veste di commissari di campo per assistere ad incontri di tornei o campionati con l'incarico di riferire

sull'andamento della gara, sul comportamento del pubblico e su qualsiasi fatto od incidente rilevato dall'arbitro o che ritengano eventualmente sfuggito alle sue osservazioni.

2. I commissari di campo sono designati solo in caso di riconosciute necessità e possono esserlo su richiesta dell'affiliato. In tal caso la spesa relativa è a carico dell'affiliato richiedente.

Art. 37 – Referto

1. Di ogni gara ufficiale viene compilato, a cura del collegio arbitrale, un referto composto di due parti: la prima ricostruente tutte le vicende della gara; la seconda contenente le osservazioni ed i rilievi.

2. La prima parte del referto viene compilata dal segnapunti e sottoscritta:

a) prima della gara, dai capitani delle squadre;

b) al termine della gara, nell'ordine¹, dallo stesso segnapunti, dal secondo arbitro, dal primo arbitro e se del caso da uno o entrambi i capitani.

3. La seconda parte del referto viene compilata e sottoscritta dal solo primo arbitro.

4. Il referto viene compilato sui moduli predisposti dalla FIPAV ed in un numero di copie conformemente alle prescrizioni contenute nelle Regole di Gioco .

5. L'originale della prima parte nonché la seconda parte del referto dovranno essere immediatamente rimesse a cura del primo arbitro al Giudice Unico competente per l'omologa della gara.

6. In caso di smarrimento dell'originale del referto, fanno fede le copie consegnate ai due affiliati.

7. In caso di distruzione dell'originale e delle copie la partita verrà omologata secondo il risultato finale precisato dall'arbitro.

8. I dati contenuti nella prima parte del referto e ricostruente la realtà oggettiva della gara, non potranno essere contestati in sede di omologa o di procedimento disciplinare.

Art. 38 - Rimborsi spese.

1. Agli arbitri, ai segnapunti, ai giudici di linea, ai componenti delle Commissioni esecutive in campo, ai Delegati tecnici ed ai commissari di campo spettano i rimborsi spese e gli indennizzi secondo le modalità stabilite con le circolari di attuazione e nelle misure fissate dal Consiglio Federale.

SEZIONE SESTA: LA CLASSIFICA

Art. 39 - Punteggio di classifica.

1. Per le gare di tutti campionati il punteggio di classifica viene calcolato assegnando:

- 3 punti alla squadra vincente per 3-0 o 3-1;

- 2 punti alla squadra vincente per 3-2;

- 1 punto alla squadra perdente per 2-3;

- 0 punti alla squadra perdente per 1-3 o 0-3.

Art. 40 - Squadre a pari punti.

1. Qualora due o più squadre risultassero a pari punti in classifica e non si prevede la disputa dei play off, è consentito ricorrere ad incontri di spareggio soltanto per l'assegnazione del titolo di campione italiano.

2. In tutti gli altri casi la classifica sarà definita applicando, nell'ordine, i seguenti criteri:

¹ Comma modificato con delibera CF N° 143/03

- a) in base al maggior numero di gare vinte. Tale criterio non si applica se qualche squadra a pari punti in classifica abbia goduto di una o più vittorie per rinuncia od assenza e dette vittorie risultino determinanti ai fini dell'utilizzo di questo parametro per la determinazione della classifica;
- b) in base al quoziente più favorevole tra i sets vinti e quelli perduti (quoziente sets). Tale criterio non si applica se qualche squadra a pari punti in classifica abbia goduto di una o più vittorie per rinuncia od assenza e dette vittorie risultino determinanti ai fini dell'utilizzo di questo parametro per la determinazione della classifica;
- c) in base al quoziente più favorevole tra i punti realizzati e quelli subiti (quoziente punti); Tale criterio non si applica se qualche squadra a pari punti in classifica abbia goduto di una o più vittorie per rinuncia od assenza e dette vittorie risultino determinanti ai fini dell'utilizzo di questo parametro per la determinazione della classifica;
- d) in base al risultato del confronto diretto tra le squadre a pari punti in classifica. Se il campionato prevede la formula del girone all'italiana con partite di andata e ritorno sarà valido il miglior quoziente sets o punti relativo alla somma delle due gare.

3. Per accertare se una vittoria per forfait è stata determinante ai fini della classifica, premesso che in una classifica finale una squadra A che ha vinto un incontro per forfait precede una squadra B per il maggior numero di gare vinte o per il quoziente sets o per il quoziente punti si procede come segue:

- a) si tolgono dalla classifica finale della squadra in parità che ha vinto per forfait (squadra A) la gara vinta, i sets ed i punti dell'incontro vinto per forfait con una squadra C;
- b) si tolgono dalla classifica finale dell'altra squadra in parità (squadra B) la gara vinta o persa, i sets ed i punti dell'incontro disputato da questa squadra con quella che ha dato forfait (squadra C); (se si tratta di girone di andata e di ritorno si dovrà togliere l'incontro corrispondente a quello del forfait, cioè quello fuori casa se il forfait è stato causato da una mancata trasferta o quello in casa se il forfait è dovuto alla mancata presenza della squadra sul proprio campo);
- c) si confronta la classifica finale con quella risultante dall'aver tolto gli incontri di cui sopra. Se dal confronto di queste due classifiche risulta che la squadra col minor numero di gare vinte o col peggior quoziente sets o punti (squadra B) rimane tale significa che l'incontro per forfait non è stato determinante, viceversa se la squadra col minor numero di gare vinte o col peggiore quoziente sets o punti (squadra B) risulta classificata prima dell'altra (squadra A) significa che l'incontro vinto per forfait è stato determinante e, pertanto, sarà valido esclusivamente il risultato del confronto diretto tra le squadre A e B. S il campionato prevede la formula del girone all'italiana con partite di andata e ritorno sarà valido il miglior quoziente sets o punti relativo alla somma delle due gare).

Se le squadre in parità fossero più di due si procede con lo stesso metodo.

Art. 41 - Classifica avulsa

1. I criteri per stabilire la classifica tra squadre della stessa serie ma partecipanti a gironi diversi (classifica avulsa), in ordine prioritario, sono i seguenti:

- a) miglior posizione nella classifica del girone;
- b) miglior quoziente ottenuto dividendo i punti conquistati in classifica per il numero delle gare disputate;
- c) maggior numero di gare vinte;
- d) miglior quoziente set;
- e) miglior quoziente punti.

2. La classifica avulsa si applica nel caso in cui nelle circolari di indizione dei vari campionati non siano stabilite modalità diverse per definire la graduatoria delle squadre.

Art. 42 - Omologa delle gare e dei campionati

1. I risultati di ogni incontro diventano ufficiali solo dopo essere stati omologati dal competente Giudice Unico.

2. I risultati omologati non possono essere in alcun modo contestati o modificati salvo che non sia stata pronunciata la revoca dell'omologazione del tesseramento a mente del Regolamento Affiliazione e Tesseramento ovvero la irrogazione delle sanzioni disciplinari della perdita della gara, della penalizzazione o della retrocessione e sempre che non sia intervenuta la proclamazione ufficiale del risultato finale di un campionato.

3. Se tale proclamazione è intervenuta il Consiglio Federale determinerà le modalità di esecuzione delle suddette decisioni.

4. Dopo ogni giornata di gare l'organo omologante competente pubblica, nei modi previsti dall'articolo 26, del Regolamento Giurisdizionale, la classifica ufficiale provvisoria del campionato redatta alla stregua dei soli risultati regolarmente omologati.

5. Nessuna impugnazione può essere proposta contro la classifica provvisoria.

6. Alla fine del campionato il Giudice Unico competente omologa, con le stesse modalità e la stessa pubblicità previste per le giornate di gara, la classifica ufficiale finale del campionato. L'omologazione dovrà essere altresì effettuata al termine di ogni fase dei campionati, se la classifica relativa influisce sui diritti sportivi delle squadre partecipanti quali: la partecipazione ad ulteriori fasi, gli spareggi, particolari riconoscimenti o vantaggi e simili.

7. Contro l'omologazione di dette classifiche è ammissibile l'impugnazione nei modi e termini previsti dal Regolamento Giurisdizionale.

Art. 43 – Titoli.

1. Agli affiliati cui appartengono le squadre vincenti il campionato di serie A1 maschile, il campionato di serie A1 femminile, i campionati di categoria maschili e femminili, dopo la proclamazione del risultato finale, viene conferito con delibera del Consiglio Federale il titolo di Campione Italiano delle relative categorie.

Art. 44 – Calcolo delle squadre promosse

1. Il numero delle promozioni deve essere previsto nelle circolari di indizione dei campionati.

Art. 45 – Calcolo delle squadre retrocesse

1. Agli effetti del calcolo delle squadre retrocesse saranno considerate effettive partecipanti le squadre che, avendo regolarizzato l'iscrizione, siano comprese nei gironi in calendario.

2. Il numero delle retrocessioni deve essere previsto nelle circolari di indizione dei campionati. Le squadre mancanti di gironi incompleti, rispetto alla struttura prevista, saranno conteggiate nel numero delle squadre da retrocedere.

DISPOSIZIONI FINALI

Art. 46 – Entrata in vigore

1. Il presente Regolamento, modificato con delibera del Consiglio Federale N° 159/02 e con delibera Presidenziale N° 15/03, abroga tutte le norme con esso incompatibili ed entra in vigore con l'anno sportivo 2003-2004.

Sommario

TITOLO PRIMO ORGANIZZAZIONE CAMPIONATI E TORNEI.....	1
SEZIONE PRIMA ORGANIZZAZIONE DELLE GARE UFFICIALI	1
Art. 1 - Campionati ufficiali: elencazione – ordinamento – anno sportivo agonistico	1
Art. 2 – Competenza organizzativa – giustizia sportiva e designazioni arbitrali	2
SEZIONE SECONDA ORGANIZZAZIONE GARE E TORNEI AMICHEVOLI	2
Art. 3 – Tornei e gare amichevoli; avvertenze generali; competenza autorizzazione.....	2
SEZIONE TERZA:ORGANIZZAZIONE AMICHEVOLI E TORNEI INTERNAZIONALI.....	3
Art. 4 – Condizioni per l’autorizzazione.....	3
Art. 5 - Termine per la presentazione della domanda di autorizzazione.	3
Art. 6 - Designazione degli arbitri.....	3
Art. 7 – Onere delle spese	3
TITOLO SECONDO DEI CAMPIONATI IN PARTICOLARE	4
SEZIONE PRIMA LA PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI.....	4
Art. 8 - Norme generali	4
Art. 9 - Iscrizione e depositi.....	4
Art.10 – Ritiro prima dell'inizio dei campionati.....	5
Art. 11- Reintegrazione quadri.....	5
Art. 12 - Ritiri durante il campionato.....	6
Art. 13 – Rinunce durante il campionato.....	6
SEZIONE SECONDA: IL CAMPO DI GARA	7
Art. 14 - Omologa dei campi di gara	7
Art. 15 - Cambi di campo.....	8
Art. 16 – Ingresso ai campi di gioco.....	8
Art. 17 – Servizio d'ordine	9
Art.18 - Doveri di ospitalità.....	9
SEZIONE TERZA:GLI ATLETI E LE SQUADRE	9
Art. 19 - Limiti di impiego dei giocatori nei campionati	9
Art. 20 - I capitani.....	9
Art. 21 - Elenco dei giocatori	9
Art. 22 - Presentazione dei Cartellini.....	10
Art. 23 - Assenza squadra in campo	10
SEZIONE QUARTA: LE GARE	10
Art. 24 - Date ed orari delle gare	10
Art. 25 - Spostamenti di data.....	11
Art. 26 – Spostamenti di orario	11
Art. 27 – Durata degli incontri.....	11
Art. 28 - Obbligo di disputare le gare.....	11
Art. 29 - Andamento irregolare dell'incontro.....	12
Art. 30 - Gare interrotte e rinvii	12
Art. 31 - I palloni.....	12
SEZIONE QUINTA:GLI UFFICIALI E I COMMISSARI DI GARA	13
Art. 32 - Gli ufficiali di gara	13
Art. 33 – Assenza ufficiali di gara.....	13
Art. 34- Commissioni Esecutive in campo	14
Art.36 - Commissari di campo.	14
Art. 37 – Referto.....	15
Art. 38 - Rimborsi spese.	15

SEZIONE SESTA: LA CLASSIFICA	15
Art. 39 - Punteggio di classifica.	15
Art. 40 - Squadre a pari punti.	15
Art. 41 - Classifica avulsa.....	16
Art. 42 - Omologa delle gare e dei campionati.....	16
Art. 43 – Titoli.....	17
Art. 44 – Calcolo delle squadre promosse.....	17
Art. 45 – Calcolo delle squadre retrocesse.....	17
DISPOSIZIONI FINALI.....	17
Art. 46 – Entrata in vigore	17

REGOLAMENTO BEACH VOLLEYBALL

(Delibera del Consiglio Federale N° 55/03)

Art. 1 - Norme generali

1. Nell'ambito delle proprie attività la FIPAV promuove, organizza e disciplina l'attività della pallavolo in spiaggia, che viene denominata beach volleyball.
2. All'attività di beach volleyball si applicano le norme contenute nei vigenti regolamenti federali per tutto ciò che non è contemplato nel presente regolamento e nelle delibere adottate in materia dal Consiglio Federale.

Art. 2 - Settore Beach Volleyball

1. Il Settore Beach Volleyball della FIPAV comprende gli organismi e gli uffici ai quali è demandata la gestione organizzativa, amministrativa e tecnica dell'attività di beach volleyball.

Art. 3 - Organismi del settore

1. Gli organismi del settore beach volleyball sono:
 - a) il Consiglio Nazionale Beach Volleyball;
 - b) il Comitato Nazionale Beach Volleyball;
 - c) i Coordinatori Regionali;
 - d) i Coordinatori Provinciali.

Art. 4 - Consiglio Nazionale Beach Volleyball

1. Il Consiglio Nazionale Beach Volleyball è l'organismo federale necessario previsto dai Regolamenti della FIVB quale referente per l'organizzazione delle manifestazioni internazionali di beach volleyball assegnate alla FIPAV
2. La composizione e le competenze del Consiglio Nazionale Beach Volleyball sono indicate dai vigenti Regolamenti della FIVB.
3. Il Consiglio Nazionale Beach Volleyball viene nominato dal Consiglio Federale quando è assegnata alla FIPAV l'organizzazione di manifestazioni internazionali di beach volleyball.

Art. 5 - Comitato Nazionale Beach Volleyball

1. Il Comitato Nazionale Beach Volleyball è nominato dal Consiglio Federale ed è composto da:
 - a) il coordinatore nazionale;
 - b) quattro componenti.
2. I componenti sono individuati tra persone di comprovata esperienza nell'attività di beach volleyball, con capacità e competenza nella gestione delle manifestazioni, nel settore tecnico, nel settore arbitrale e nella comunicazione.
3. Il Comitato Nazionale Beach Volleyball predispone i programmi di attività da sottoporre alla deliberazione del Consiglio Federale stesso e collabora con gli uffici federali per la realizzazione di tali programmi.

Art. 6 - Coordinatori regionali e provinciali

1. I Coordinatori regionali e provinciali per l'attività di beach volleyball sono nominati rispettivamente dai Consigli Regionali e Provinciali e svolgono rispetto ad essi e al territorio di competenza le medesime funzioni attribuite al Comitato Nazionale.

Art. 7 - Campionati ufficiali

1. La FIPAV indice annualmente i seguenti campionati:

- a) Campionato Italiano Assoluto, valido per l'assegnazione del titolo di Campione d'Italia di categoria 2 x 2, maschile e femminile;
- b) Campionato Italiano di 2° livello, valido per il conseguimento di punteggi nella Classifica Nazionale dei Giocatori di beach volleyball;
- c) Campionato Italiano Under 21, riservato ad atlete e ad atleti di età inferiore agli anni ventuno.

2. E' facoltà della FIPAV indire altri campionati o sospendere l'attuazione di quelli previsti, nonché organizzare tornei o gare anche riservate alla partecipazione mista di atleti di sesso maschile e femminile.

Art. 8 - Competenza organizzativa e giustizia sportiva.

1. L'organizzazione dei campionati di cui all'articolo 7 compete al Settore Beach Volleyball della FIPAV, ma può essere delegata ad altri soggetti mediante la stipula di apposita convenzione a seguito di deliberazione del Consiglio Federale

2. L'attività di beach volleyball può inoltre essere organizzata secondo le norme di cui agli articoli 3, 4, 5, 6 e 7 del vigente Regolamento Gare.

3. In relazione alle gare di beach volleyball è di competenza della FIPAV l'amministrazione della giustizia sportiva.

Art. 9 - Autorizzazione

1. Tutte le gare di beach volleyball non organizzate dalla FIVB, dalla CEV e diverse da quelle di cui all'art. 7 del presente regolamento devono essere preventivamente autorizzate dalla FIPAV.

2. La competenza a rilasciare l'autorizzazione appartiene:

- a) al Settore Beach Volley FIPAV per i tornei o le manifestazioni a carattere nazionale o internazionale tra rappresentative nazionali o tra squadre di atleti italiani e stranieri, da svolgersi in Italia e sempre che l'organizzazione non sia assunta direttamente dalla federazione;
- b) al Comitato periferico FIPAV territorialmente interessato per tutti gli altri tornei o manifestazioni, sempre che l'organizzazione non sia assunta direttamente dal Comitato stesso.

3. La domanda di autorizzazione deve essere presentata con le modalità di cui agli articoli 3 e 4 del Regolamento Gare e deve essere accompagnata, a pena di irricevibilità, dal versamento della tassa stabilita annualmente dal Consiglio Federale.

Art. 10 - Partecipazione delle società e associazioni sportive

1. Possono partecipare all'attività di beach volleyball le società e associazioni sportive già associate alla FIPAV nonché quelle che si associano esclusivamente a tale scopo.

2. La partecipazione all'attività di beach volleyball non comporta l'attribuzione dei voti previsti nell'articolo 29 dello Statuto Federale.

Art. 11 - Affiliazione - Beach Volley Clubs

1. Le società ed associazioni sportive già associate alla FIPAV nonché quelle che si associano per la prima volta, qualora intendano praticare anche la disciplina del beach volleyball, devono costituire al loro interno una Sezione Beach Volleyball, attraverso la quale consentono agli atleti tesserati di partecipare alle gare di beach volleyball, curano la formazione e la preparazione degli atleti stessi, organizzano gare e tornei di beach volleyball.

2. Per le società ed associazioni sportive di cui al precedente comma 1 rimangono invariate la quota associativa annuale nonché le quote di prima affiliazione e di riaffiliazione di cui al vigente Regolamento Affiliazioni e Tesseramento FIPAV.

3. L'intenzione di praticare anche la disciplina del beach volleyball deve essere dichiarata al momento dell'affiliazione o della riaffiliazione ovvero deve essere comunicata alla FIPAV al momento della

costituzione della Sezione Beach Volleyball.

4. E' consentita la costituzione di società e associazioni sportive che intendano praticare esclusivamente la disciplina del beach volleyball. Tali società e associazioni sportive devono associarsi alla FIPAV secondo le modalità previste nel Regolamento Affiliazioni e Tesseramento e sono soggette al pagamento della quota associativa e della quota di affiliazione annuali negli importi determinati dal Consiglio Federale.

5. Le sezioni beach volleyball della società e associazioni sportive che praticano anche la disciplina del beach volleyball nonché le società e associazioni sportive che praticano esclusivamente tale disciplina devono far precedere la propria denominazione sociale dalle parole "Beach Volley Club" (abbreviate in "B.V.C.").

Art. 12 - Partecipazione degli atleti alle gare

1. Possono partecipare alle gare di beach volleyball organizzate o autorizzate dalla FIPAV esclusivamente gli atleti che ottengano il rilascio della Licenza Personale Beach Volleyball secondo le norme di cui ai successivi articoli 13, 14 e 15.

Art. 13 - Licenza personale beach volleyball

1. Le licenze personali beach volleyball si distinguono in :

- a) licenza di 2° grado, che abilita l'atleta a partecipare sia all'attività agonistica che all'attività non agonistica;
- b) licenza di 1° grado, che abilita l'atleta a partecipare esclusivamente all'attività non agonistica.

2. Sono comprese nell'attività agonistica, oltre alle gare dei Giochi Olimpici, del World Tour e dei campionati organizzati dalla FIVB e dalla CEV, le gare del Campionato Italiano Assoluto, del Campionato Italiano di 2° livello, del Campionato Italiano Under 21 nonché dei tornei e delle manifestazioni a carattere nazionale e internazionale.

Sono comprese nell'attività non agonistica tutte le altre gare di beach volleyball organizzate o autorizzate dalla FIPAV.

Art. 14 - Rilascio e validità della licenza personale

1. La licenza personale beach volleyball viene rilasciata su domanda dell'interessato:

- a) dalla FIPAV se è licenza di 2° grado;
- b) dal Comitato Provinciale che ha ricevuto la domanda se è licenza di 1° grado.

2. La licenza personale ha validità per l'anno durante il quale è stata rilasciata e scade inderogabilmente alla data del 31 dicembre.

3. La licenza personale beach volleyball deve essere presentata prima dell'inizio di ogni gara all'organizzatore della manifestazione.

Art. 15 - Domanda di rilascio della licenza

1. Possono chiedere il rilascio della licenza personale sia gli atleti già tesserati alla FIPAV con società e associazioni sportive affiliate, sia gli atleti non tesserati.

2. La domanda di rilascio della licenza deve essere presentata agli organi indicati nell'articolo 14 comma 1 e deve essere accompagnata a pena di irricevibilità dal versamento della tassa determinata annualmente dal Consiglio Federale.

3. Se l'atleta è minorenne, la domanda di rilascio della licenza deve essere sottoscritta anche da coloro che esercitano la potestà genitoriale.

4. Nella domanda gli atleti già tesserati devono inserire gli estremi del loro tesseramento nonché la dichiarazione che il sodalizio di appartenenza ha concesso l'autorizzazione espressa e non vincolata alla partecipazione dell'atleta alle gare di beach volleyball.

5. Gli atleti non tesserati devono allegare alla domanda il certificato di idoneità fisica alla pratica dello

sport agonistico se chiedono il rilascio della licenza di 2° grado, ovvero il certificato di sana e robusta costituzione fisica se chiedono il rilascio della licenza di 1° grado.

Art. 16 - Centri di tesseramento

1. Ai fini del rilascio delle licenze personali beach volleyball agli atleti non tesserati alla FIPAV, sono costituiti appositi Centri di Tesseramento, rispettivamente presso la FIPAV per le licenze di 2° grado e presso ogni Comitato Provinciale per le licenze di 1° grado.

2. Il Centro di Tesseramento costituito presso la FIPAV per il rilascio delle licenze di 2° grado viene denominato "Beach Volley Club Italia", quelli costituiti presso i Comitati Provinciali per il rilascio delle licenze di 1° grado assumono la denominazione "Beach Volley Club" seguita dal nome del capoluogo di provincia.

Ad ogni centro di tesseramento l'Ufficio Tesseramento FIPAV assegna un numero di codice societario per la gestione degli atleti tesserati.

3. Ai centri di tesseramento competono i diritti e i doveri stabiliti dallo Statuto e dai Regolamenti Federali per i sodalizi affiliati in tema di tesseramento degli atleti. La responsabilità del Beach Volley Club Italia nonché quella dei Beach Volley Clubs provinciali è assunta dal Presidente Federale, con possibilità di delega a persona da lui individuate.

4. Agli atleti che ottengono il rilascio della licenza personale presso il Beach Volley Club Italia o presso uno dei Beach Volley Clubs provinciali competono i diritti e i doveri stabiliti dal Regolamento Affiliazioni e Tesseramento per gli atleti tesserati.

Art. 17 - Vincolo

1. Nei confronti degli atleti di cui all'articolo 16 comma 4, come pure nei confronti degli atleti tesserati esclusivamente presso le Sezioni Beach Volley di società e associazioni sportive affiliate e degli atleti tesserati dai Beach Volley Clubs, la durata del vincolo è limitata all'anno nel corso del quale è stata rilasciata la licenza personale.

Art. 18 - Atleti di interesse nazionale

1. Alla domanda di cui al precedente articolo 15, gli atleti di interesse nazionale, comunque interessati all'attività delle squadre nazionali, devono anche allegare, a pena di irricevibilità, una autorizzazione alla partecipazione alle gare di beach volleyball rilasciata dal Presidente Federale.

Art. 19 - Regole di gioco

1. Alle gare di beach volleyball si applica il Regolamento Ufficiale Beach Volleyball della FIVB.

Art. 20 - Sanzioni disciplinari

1. Le sanzioni disciplinari inflitte ai sensi del vigente Regolamento Giurisdizionale per infrazioni commesse durante l'attività di pallavolo indoor agli atleti che non praticano esclusivamente l'attività di beach volleyball non hanno effetto relativamente a tale attività, ad eccezione delle sanzioni della sospensione a tempo determinato e della radiazione.

2. Per le infrazioni disciplinari commesse dagli atleti durante lo svolgimento di gare di beach volleyball o comunque condizionate al loro svolgimento e ad esse intimamente connesse può essere inflitta dagli organi giurisdizionali della FIPAV la sanzione della sospensione a tempo determinato.

3. La sospensione a tempo determinato consiste nella inibizione a compiere qualunque attività federale ufficiale per un determinato periodo di tempo.

4. La sospensione comincia a decorrere dal giorno successivo a quello della affissione della decisione all'albo dell'organo giurisdizionale, ad eccezione della sospensione inflitta dal Giudice Unico in campo, che comincia a decorrere immediatamente dopo la comunicazione della decisione all'atleta.

5. Se l'atleta sospeso esplica ugualmente attività ufficiale, incorrerà nella sospensione per un periodo doppio a quello inflittogli e, in caso di recidiva, potrà incorrere nella sanzione della radiazione.

Art. 21 - Entrata in vigore

1. Il presente Regolamento, approvato dal Consiglio Federale nella riunione del 28 marzo 2003, entra in vigore immediatamente ed abroga tutte le norme con esso incompatibili.

*REGOLAMENTO DI GIOCO
(IN SINTESI)*

VERSIONE 2002-2003

Premessa

Questo opuscolo vuole essere un ausilio offerto a tutti coloro che desiderano meglio comprendere questo sport, anche attraverso la conoscenza elementare delle sue regole.

Di seguito saranno esposti tutti i punti principali del regolamento di gioco, reso semplice dalla corrente interpretazione arbitrale.

Nell'esposizione dei vari argomenti ci si è limitati alla trattazione delle sole regole che riguardano le categorie seniores, che comprende anche l'U.21 e la categoria U.19.

Non sono trattati gli argomenti concernenti il rugby a sette e la gestualità dell'arbitro, quest'ultima per ovvi motivi di spazio, vista la necessità d'illustrarla con l'uso di fotografie.

C.N.Ar.
Centro Studi
Il Coordinatore
CLAUDIO GIACOMEL

F.I.R. - Federazione Italiana Rugby
Stadio Olimpico - Curva Nord 117 - 00194 ROMA
Segreteria C.N.Ar. – tel. 06.36857737 – Fax 06.36857016 e-mail fir.rdo@tiscalinet.it

INDICE

	pag.
PREMESSA	01
PRIMA DELLA PARTITA	
1. Il Terreno	03
2. Il Pallone	05
3. Numero dei Giocatori – La Squadra	05
4. Equipaggiamento dei giocatori	06
5. Durata dell'incontro	06
6. Ufficiali di gara	07
DURANTE LA PARTITA	
Come la partita è giocata	
7. Modo di giocare	07
8. Vantaggio	07
9. Computo del punteggio	08
10. Antigioco	09
11. Fuori gioco e in gioco nel gioco aperto	12
12. In-avanti e passaggio in-avanti	14
Nel campo di gioco	
13. Calcio d'invio e calci di ripresa del gioco	15
14. Pallone a terra - Nessun placcaggio	17
15. Placcaggio: Portatore del pallone messo a terra	18
16. Ruck	19
17. Maul	21
18. Mark - Arresto al volo	23
Ripresa del gioco	
19. Touch e gioco del touch	24
20. Mischia	30
21. Calci di punizione e calci libero	33
Area di Meta	
22. Area di Meta	36

Regola 1 – IL TERRENO

Il CAMPO DI GIOCO è l'area delimitata dalle linee di meta e dalle linee di touch. Queste linee non fanno parte del campo di gioco.

L'AREA DI GIOCO è composta dal campo di gioco e dalle aree di meta. Le linee di touch, di touch di meta e di pallone morto non fanno parte dell'area di gioco.

IL RECINTO DI GIOCO comprende l'area di gioco ed uno spazio intorno ad essa largo non meno di 5 metri, dove possibile, che viene identificato come aree perimetrale.

L'AREA DI META: è la superficie del terreno delimitata dalla linea di meta, dalla linea di pallone morto e dalle linee di touch di meta. Essa include la linea di meta, ma non include la linea di pallone morto e le linee di touch di meta.

I 22: è l'area delimitata dalla linea di meta e la linea dei 22 metri, essa include la linea dei 22 metri, ma è esclusa la linea di meta.

Le caratteristiche fondamentali dell'AREA di GIOCO sono:

- larghezza: non più di 70 metri;
- lunghezza: non più di 100 metri, da linea di meta a linea di meta.
- 2 porte a H;

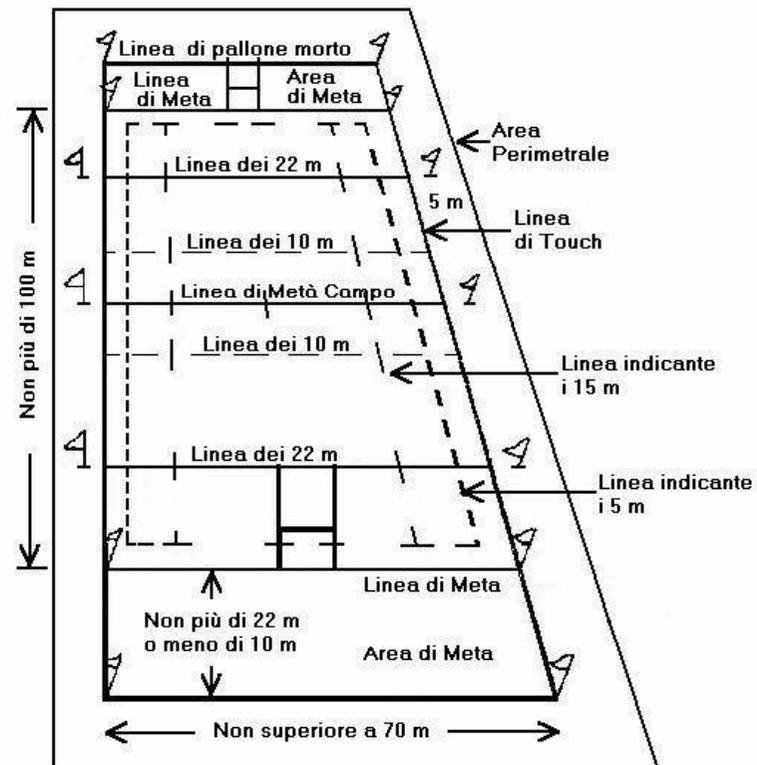


PORTA

All'interno del campo di gioco si trovano inoltre:

- 2 linee di meta (limite anteriore dell'area di meta) su tali linee sono poste le due porte a H. Tali linee sono considerate interne all'area di meta;
- 2 linee, continue, dei 22 m (distanza misurata dalla linea di meta). Tali linee sono considerate interne all'area dei 22 m;
- 2 linee, tratteggiate, dei 10 m (distanza misurata dalla linea di metà campo);
- 1 linea di metà campo.

9 - indica il punto in cui si trova la bandierina
(altezza minima dal terreno: 1,2 m)

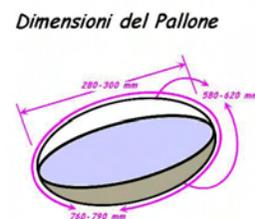


Vi sono infine 3 altre coppie di linee, tutte tratteggiate, che servono per delimitare delle zone di ripresa del gioco durante la gara, che sono:

- 2 linee dei 5 m, ognuna posta di fronte alla rispettiva linea di meta. Regolano la ripresa del gioco con una mischia, per infrazioni commesse in area di meta o tra questa e la linea dei 5 m, sono anche il limite massimo per formare un allineamento di touch o punto per concedere un C.P. o C.L. alla squadra in attacco.
- 2 linee dei 5 m, ognuna posta di fronte alla rispettiva linea di touch. Sono il limite massimo ove far giocare una mischia rispetto alla linea di touch. Servono inoltre per delimitare l'inizio dell'allineamento nel gioco del touch.
- 2 linee dei 15 m, ognuna posta di fronte alla rispettiva linea di touch. Servono per delimitare la fine dell'allineamento nel gioco del touch. Sono inoltre limite preciso ove assegnare mischie, C.L. o C.P. per infrazioni o falli che avvengono durante il gioco del touch o per alcune tipologie d'antigioco durante alcune particolari fasi del gioco aperto o dei placcaggi.

Regola 2 - IL PALLONE

Deve essere di forma ovale e composto di quattro pannelli, con peso fra 400 e 440 grammi e di materiale sintetico simile al cuoio oppure di cuoio.



Regola 3 - NUMERO DEI GIOCATORI – LA SQUADRA

Una squadra è composta di 15 giocatori. Sono consentite 7 sostituzioni sia per infortunio sia per motivi tecnici.

Rimpiazzo: è il giocatore che entra nell'area di gioco al posto di un compagno infortunato.

Sostituito : è il giocatore che entra nell'area di gioco al posto di un compagno per motivi tecnici.

- Una gara non può iniziare se una squadra presenta meno di 11 giocatori e non può continuare se una squadra rimane con meno di 6 giocatori.
- Un giocatore espulso o un giocatore rimpiazzato per infortunio non potrà più rientrare in gara.
- L'arbitro può ordinare, con o senza parere del medico, ad un giocatore infortunato di lasciare l'area di gioco.
- Un giocatore sanguinante *deve* lasciare l'area di gioco per il tempo necessario alla medicazione. Per tale tempo può essere rimpiazzato da una riserva. Il tempo max. concesso per l'effettuazione della medicazione è di 15 minuti effettivi. Trascorso tale periodo il giocatore non può più rientrare per partecipare alla gara. Se anche il rimpiazzo s'infortuna può essere a sua volta rimpiazzato.
- Se il rimpiazzo è espulso, il giocatore rimpiazzato non può rientrare in campo di gioco.
- Un giocatore che lascia la gara può rientrare solo con il consenso dell'arbitro.
- Un giocatore sostituito per motivi tecnici può rientrare in gara:
 - per sostituire un giocatore con ferita sanguinante;
 - per sostituire un giocatore di prima linea infortunato od espulso. In quest'ultimo caso dovrà uscire un altro suo compagno.

- I 3 giocatori di prima linea ed i loro eventuali rimpiazzi devono essere debitamente preparati a ricoprire tale ruolo.
- Il capitano della squadra può indicare anche un giocatore già presente in campo abile a sostituire un giocatore di prima linea espulso o infortunato.
- Se nessun giocatore è idoneo a sostituire un giocatore di prima linea, si proseguirà con la mischia no-contest. In tale mischia non è consentito spingere e chi introduce il pallone lo vince.
- In caso di un giocatore mancante in mischia è obbligatoria la formazione 3-4. Se ne mancano due, la formazione dovrà essere 3-2-1. Se ne mancano tre, la formazione dovrà essere 3-2.

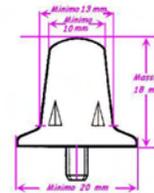
Regola 4 – EQUIPAGGIAMENTO DEI GIOCATORI

Un giocatore indossa una maglia, calzoncini e mutande, calzettoni e scarpini.

Sono concesse protezioni per la bocca ed i denti, per la testa, le spalle, il torace per le donne, e gli stinchi. Sono inoltre concesse protezioni per altre parti del corpo infortunate. Tutti i capi d'abbigliamento e/o protezione indossati devono però rispettare lo standard fissato dall'IRB (Normativa 12).

Ogni capo d'abbigliamento contaminato dal sangue deve essere immediatamente rimosso.

Tacchetti Standard



Regola 5 - DURATA DELL'INCONTRO

- L'incontro non dura più di 80 minuti più il tempo di recupero, ed è diviso in due tempi di 40 minuti. La durata dell'intervallo non può essere superiore a 10 minuti. La durata dell'intervallo è stabilita dalla Federazione che organizza l'incontro.
- U19. L'incontro non dura più di 70 minuti più il tempo di recupero, ed è diviso in due tempi di 35 minuti.
- Il tempo perduto per un infortunio, per sostituzione dell'abbigliamento dei giocatori, per rimpiazzo e sostituzione dei giocatori, deve essere recuperato nella frazione di gioco in cui è avvenuto.

Regola 6 – UFFICIALI DI GARA

L'arbitro effettua il sorteggio ed il capitano vincente può scegliere:

- se giocare per primo la palla battendo il calcio d'invio o
 - la metà campo in schierare la sua squadra.
-
- L'operato dell'arbitro è incontestabile.
 - L'arbitro si occupa:
 - del tempo di gioco;
 - del punteggio;
 - dell'accesso e dell'uscita dal terreno di gioco dei giocatori.
 - L'arbitro può modificare una sua decisione, giusta o sbagliata, solo in seguito ad una segnalazione di touch o d'antigioco da parte di un giudice di linea ufficiale.
 - L'arbitro può usare il fischietto per fermare il gioco, in ogni momento, per indicare una segnatura, un annullato o un'infrazione.
 - Se il pallone o il portatore del pallone toccano l'arbitro in campo di gioco, e una squadra ne ottiene un vantaggio, l'arbitro ordinerà una mischia con introduzione a favore della squadra che per ultima ha giocato il pallone.
Se la stessa azione capita in area di meta, l'arbitro assegnerà una meta o un annullato, sul punto del contatto, a seconda se il contatto è avvenuto da parte di un attaccante o un difensore.

Regola 7 - MODO DI GIOCARE

Un'incontro ha inizio con il calcio d'invio.

Dopo di questo, qualsiasi giocatore che è in gioco, può prendere il pallone e correre con esso; può lanciare, calciare o passare il pallone.

Ogni giocatore può placcare, tenere o spingere un avversario portatore del pallone.

Ogni giocatore può cadere sul pallone, segnare una meta o fare un annullato. Può partecipare ad una mischia, ad un ruck ad un maul od ad un gioco del touch.

Regola 8 - VANTAGGIO

La regola del vantaggio ha la precedenza sulle altre regole poiché il suo scopo è di rendere il gioco più continuo con poche interruzioni per le infrazioni.

L'arbitro non deve interrompere il gioco quando le condizioni sono tali che una squadra può guadagnare il vantaggio nonostante il fallo dell'altra squadra.

- Solo l'arbitro può stabilire un vantaggio.

- Il vantaggio può essere:
 - territoriale, se c'è stato un guadagno di terreno;
 - tattico, se la squadra che ha subito il fallo può, nonostante ciò, giocare liberamente il pallone.
- Se il vantaggio non si concretizza, l'arbitro fischierà e sancirà il fallo sul punto dell'infrazione.
- Non si può applicare il vantaggio:
 - quando il pallone od il portatore tocca l'arbitro;
 - quando il pallone esce dal corridoio di una mischia;
 - quando la mischia ruota più di 90° (45° per la U19);
 - quando la mischia crolla;
 - quando in una mischia un giocatore è sollevato o "stappato".
- Se la squadra che sta giocando un vantaggio commette un fallo, l'arbitro fischierà e tornerà sul punto della prima infrazione.
- Se il pallone o il portatore del pallone toccano l'arbitro e nessuna squadra ne ottiene il vantaggio, il gioco continuerà; se invece una delle due squadre guadagna un vantaggio l'arbitro ordinerà una mischia e la squadra che per ultima ha giocato il pallone effettuerà l'introduzione.

Regola 9 – COMPUTO DEL PUNTEGGIO

- La meta vale 5 punti.
- La meta di punizione vale 5 punti.
- Il calcio di trasformazione concesso dopo la segnatura di una meta vale 2 punti.
- Il pallone che attraversa la porta, sopra la barra trasversale, da calcio piazzato vale 3 punti.
- La porta non è valida se, in precedenza, il pallone tocca, il terreno o un compagno del calciatore.
- La porta è valida se, dopo aver attraversato lo specchio della porta, il pallone è respinto dal vento.
- Può essere assegnata una "porta tecnica" se un difensore tocca fallosamente il pallone impedendo una probabile segnatura.

- Il calcio di rimbalzo (drop) vale 3 punti, ma non possono essere assegnati se il drop è effettuato in seguito di un calcio libero, a meno che un avversario non abbia giocato, toccato il pallone o placcato il portatore del pallone.
- In occasione di un calcio di trasformazione:
 - deve essere usato lo stesso pallone con cui si è segnato la meta.
 - Il punto del calcio deve essere sulla perpendicolare al punto della segnatura della meta;
 - Il pallone può essere calciato piazzato a terra o di rimbalzo;
 - si possono usare supporti di plastica non rigida, terra o sabbia per sostenere il pallone;
 - il calcio deve essere eseguito entro un minuto dall'arrivo del sostegno per il pallone;
 - se il pallone cade dal sostegno, il calciatore può raccoglierlo e risistemarlo o calciarlo di "drop", purché il pallone non sia caduto in touch;
 - tutti i compagni del calciatore devono essere dietro al pallone, escluso il giocatore che eventualmente sostiene il pallone;
 - tutti gli avversari devono rimanere dietro la linea di meta. Possono caricare quando il calciatore si appresta a calciare. Non sono ammesse grida. Se la squadra avversaria commette un'infrazione, il calcio può essere convalidato, se lo stesso è riuscito, o ripetuto.

CALCIO DI TRASFORMAZIONE

CALCIO DI TRASFORMAZIONE



Regola 10 - ANTIGIOCO

E' una qualsiasi azione, commessa da una persona all'interno del recinto di gioco, che è contraria alla lettera e allo spirito delle regole del gioco. Questo comprende l'ostruzionismo, il gioco sleale, i falli ripetuti, il gioco pericoloso e le scorrettezze.

Tutti i falli ricadenti nella casistica sotto esposta sono puniti ovviamente con un C.P. al quale però, in molte circostanze, si aggiunge anche la sanzione del cartellino giallo (espulsione temporanea) o del cartellino rosso (espulsione definitiva).

OSTRUZIONISMI

- Due giocatori avversari che corrono verso il pallone, si possono spingere solo di spalla.
- Nessun giocatore, che si trovi davanti ad un compagno con il pallone, deve impedire, in alcun modo, agli avversari d'intervenire sul portatore del pallone o sul possibile portatore del pallone.
- Un flanker non deve impedire al mediano di mischia avversario di muoversi intorno alla mischia.

OSTRUZIONE DEL FLANKER



GIOCO SLEALE

- **Nessun giocatore deve infrangere volontariamente una regola.**
Se lo farà più volte sarà espulso temporaneamente per 10 minuti. In occasione d'altra infrazione dello stesso tipo o simile, commessa dallo stesso giocatore, l'arbitro gli comincerà un'espulsione definitiva.
- Nessun giocatore deve perdere tempo volontariamente.
- Nessun giocatore deve volontariamente lanciare il pallone, con le mani, fuori dell'area di gioco.

N.B. Se uno di questi falli impedisce una meta che probabilmente sarebbe stata segnata è facoltà dell'arbitro assegnare una meta di punizione (meta tecnica).

INFRAZIONI RIPETUTE

- Se un giocatore commette infrazioni ripetute può essere ammonito e/o espulso.

- Se una stessa squadra commette infrazioni ripetute, in un breve periodo, l'arbitro può applicare lo stesso criterio utilizzato per le infrazioni ripetute del singolo giocatore e, dopo preavviso al capitano, ammonire e/o espellere il giocatore che commette il successivo fallo.

GIOCO PERICOLOSO E SCORRETTEZZE

Nessun giocatore può:

- dare pugni, gomitate o testate;
- pestare o calciare un avversario;
- saltare su un avversario;
- placcare anticipatamente o in ritardo;
- placcare al collo;
- placcare a braccio rigido;
- placcare un giocatore i cui piedi non sono a terra.

GIOCO PERICOLOSO:
PLACCAGGIO DEL GIOCATORE
CHE STA SALTANDO

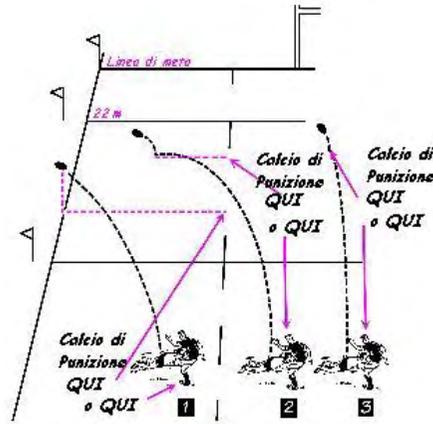


GIOCO PERICOLOSO
PLACCAGGIO ALTO



- Caricare, trattenere o colpire un avversario senza pallone, ad eccezione che nella mischia, nel ruck e nel maul, è considerato fallo.
- Le prime linee non devono scagliarsi contro la prima linea avversaria, ne devono "stappare" i giocatori avversari.
- Si può entrare, in spinta, in un ruck o in un maul, solo "legandosi" ad un partecipante al ruck è in fuori gioco.
- Non si deve far crollare volontariamente una mischia, un ruck od un maul.
- Se un giocatore è caricato, placcato od ostacolato subito dopo che ha calciato, la sua squadra ha diritto ad un C.P. sul punto del fallo o sul punto di caduta del pallone ma ad almeno 15 metri dalla linea di touch.

CARICA IN RITARDO SUL CALCIATORE



- Le azioni denominate “Cuneo volante” e “Carica di cavalleria”, utilizzate di norma nei calci di punizione, sono proibite. Ogni fallo, commesso fuori dell’area di gioco o a pallone morto, da diritto ad un C.P. sul punto in cui il gioco è stato interrotto o sarebbe ripreso. Per un fallo segnalato dal G. di L., un C.P. può essere concesso sul punto in cui è avvenuto il fallo oppure può essere giocato il vantaggio.

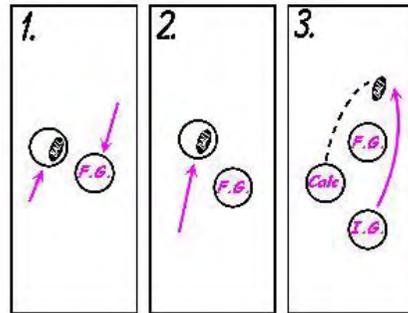
Quando un giocatore è espulso temporaneamente, l’arbitro gli mostrerà un CARTELLINO GIALLO. Il tempo dell’espulsione è considerato “Tempo Effettivo” di gioco. L’eventuale intervallo interrompe il conteggio dei minuti, così come un’eventuale interruzione del gioco per infortunio od altre espulsioni.

Se il giocatore è espulso definitivamente, l’arbitro gli mostrerà un CARTELLINO ROSSO ed il giocatore non potrà più prendere parte alla gara.

Regola 11 – FUORI GIOCO E IN GIOCO NEL GIOCO APERTO

- Un giocatore è in fuori gioco se si trova davanti al compagno portatore del pallone o che per ultimo ha giocato il pallone.
- Il fatto di trovarsi in fuori gioco non significa che il giocatore deve essere automaticamente sanzionato.

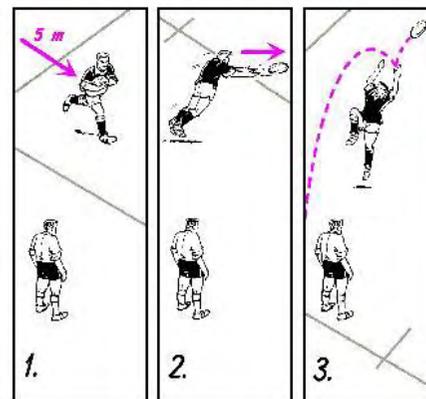
*Giocatore rimesso in gioco
dall'azione di un compagno di squadra*



*F.G. = in fuori gioco
I.G. = in gioco
Calc. = Giocatore che ha calciato*

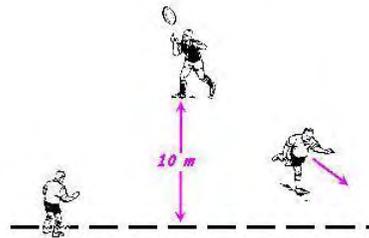
- Saranno puniti, salvo vantaggio, i giocatori che interferiscono nel gioco (sul pallone o sull'avversario), che avanzano verso l'avversario dopo che un compagno dietro a loro ha calciato il pallone o che si trovino e rimangano a meno di 10 metri da un avversario nell'attesa di ricevere il pallone, o dal punto di caduta del pallone. Nei primi due casi, tali giocatori, saranno rimessi in gioco da un compagno proveniente da una posizione regolare o da un avversario quando questi passi o calci il pallone o percorrerà 5 metri portando il pallone e tocchi volontariamente il pallone. Può anche essere rimesso in gioco il giocatore che si trova dove il pallone è stato giocato dal c

*Giocatore rimesso in gioco
dall'azione di un avversario*



- Qualora il giocatore in fuori gioco si trovi a meno di 10 m da un avversario nell'attesa di ricevere il pallone da calcio o dal punto dove il pallone cadrà, nessun'azione dell'avversario o di un compagno può rimetterlo in gioco. Il giocatore deve rientrare fino ai 10 metri. Se mentre si sta portando in tale posizione è superato da un compagno, proveniente da posizione regolare, può tornare in gioco.

REGOLA DEI 10 METRI



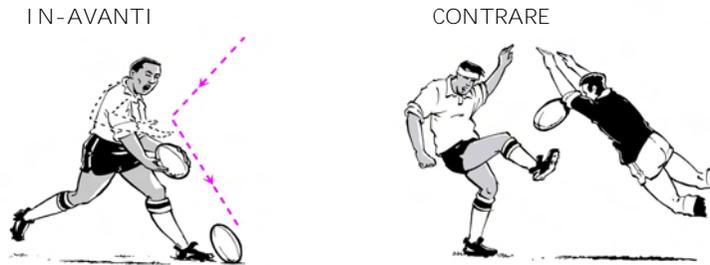
- Tutti i fuori gioco non involontari sono puniti con un C.P., offrendo alla squadra che ne usufruisce la scelta tra C.P. sul punto dell'infrazione o mischia sul punto dove il pallone è stato calciato.
- Fuori gioco involontario avviene quando il pallone, o il portatore, tocca casualmente un giocatore in fuori gioco. Se si realizzerà il vantaggio per la squadra del giocatore in fuori gioco sarà ordinata una mischia.
- In un ruck o maul, un giocatore è in fuorigioco se si viene a trovare davanti alla linea di fuori gioco (ultimo piede dell'ultimo compagno legato nel raggruppamento) senza essere partecipante. Egli deve rimettersi in gioco portandosi dietro la sua linea di fuori gioco. Non potrà essere rimesso in gioco da nessun compagno. Può essere rimesso in gioco, salvo che non stia temporeggiando, da un avversario che calci il pallone o percorre 5 metri con il pallone.

Regola 12 - IN AVANTI / PASSAGGIO IN AVANTI

Si verifica in avanti quando il pallone lascia le mani di un giocatore che ne ha perduto il possesso o tocca le mani o il braccio di un giocatore per poi andare verso la linea di pallone morto avversaria senza poter essere ripreso prima di toccare terra od un altro giocatore.

- Il passaggio in-avanti avviene quando il giocatore passa il pallone verso la linea di pallone morto avversaria.

- Un in-avanti o un passaggio in-avanti è penalizzato con una mischia sul punto dell'infrazione, escluso il caso d'in-avanti in touch (mischia ai 15 m.) o in area di meta (mischia ai 5 m.)
- Se l'in-avanti è volontario la conseguente penalizzazione è un C.P..



- Contrare il pallone, opporsi cioè ad un calcio a seguire avversario, in fase ascendente, senza cercare di afferrarlo, non è da considerarsi un in-avanti, anche se il pallone va in avanti, ed il gioco può continuare.
- Un compagno del giocatore che ha contratto è in fuorigioco se si trova davanti a questo, al momento del contratto, e tenta di giocare il pallone; un avversario che si trova dietro al giocatore che ha contratto è rimesso in gioco.

Regola 13 – CALCIO D'INVIO E CALCI DI RIPRESA DEL GIOCO

IL CALDIO D'INVIO

Il calcio d'invio, d'inizio dei due tempi di gioco, è battuto con un CALCIO DI RIMBALZO (drop), a metà della linea di metà campo. Il primo tempo una squadra, il secondo gli avversari.

- Anche tutti gli altri calci d'invio devono invece essere battuti con un calcio di rimbalzo (ciò fa risparmiare tempo nelle riprese del gioco) sempre a metà della linea di metà campo.
- La squadra del calciatore prende posizione appena dietro il suo lato della linea di metà campo, e non deve superare tale linea, fino a che il calcio non è stato battuto.
- La squadra avversaria si deve posizionare invece dietro la "sua" linea dei 10 m, nell'attesa di ricevere il calcio.
- Il pallone deve "raggiungere" la linea dei 10 m avversaria, al volo o anche rimbalzando sul terreno.

- La squadra che riceve il calcio può prendere il pallone anche prima che questi abbia percorso i 10 m richiesti iniziando quindi una fase di gioco.
- Se il pallone non percorre i 10 m l'arbitro, a scelta della squadra avversaria può far ripetere il calcio o ordinare una mischia al centro della linea di metà campo (introduce chi non ha calciato).
- Se il pallone va direttamente in touch, superando o no la linea dei 10 m, l'arbitro, a scelta della squadra avversaria ha tre possibilità, le prime due sono uguali a quelle di cui sopra, la terza prevede che il calcio sia accettato e quindi si giocherà un touch sulla linea di metà campo (palla lanciata dagli avversari). Se il pallone è uscito in touch nella metà campo del calciatore la relativa touch si farà sul punto di uscita del pallone che è più vicino alla linea di meta del calciatore.
- Se il pallone è calciato in area di meta avversaria, senza aver o essere precedentemente toccato da un giocatore, e qui è immediatamente annullato o reso morto facendolo uscire oltre la linea di pallone morto o di touch di meta, l'arbitro ha due possibilità, a scelta della squadra avversaria, ordinare un mischia al centro della linea di metà campo (introduce la squadra che non ha battuto il calcio d'invio) o far ripetere il calcio. Tale norma vale ovviamente anche se il pallone esce da solo oltre la linea di pallone morto o touch di meta.

IL CALCIO DI RINVIO

Il calcio di rinvio si effettua per riprendere il gioco dopo che un attaccante ha portato o fatto arrivare il pallone nell'area di meta senza commettere infrazioni, e là il difensore ha annullato oppure il pallone è andato in touch di meta o su od oltre la linea di pallone morto. Il calcio di rinvio prevede che:

- sia effettuato con un calcio di rimbalzo, su o dietro la linea dei 22 m, in qualunque punto lungo di essa, e il pallone superi la linea dei 22 m;
- le due squadre si posizionino su due "fronti" divisi dalla linea dei 22 m;
- tutti i compagni del calciatore siano dietro al pallone quando questo è calciato;
- sia possibile batterlo rapidamente senza attendere il piazzamento di entrambe le squadre. In questo caso però i compagni del calciatore, che si trovano davanti a lui, devono ritirarsi e non devono interessarsi del pallone o dei giocatori avversari fino a che non saranno rimessi in gioco;
- gli avversari non possono impedire che il calcio di rinvio sia effettuato;
- Se il pallone non supera la linea dei 22 m, l'arbitro potrà, a scelta della squadra avversaria, far ripetere il calcio o assegnare una mischia al centro della linea dei 22 m, con introduzione della squadra avversaria;
- se il pallone esce direttamente in touch, l'arbitro, a scelta della squadra avversaria ha tre possibilità, le prime due sono uguali a quelle di cui sopra, la terza prevede che il calcio sia accettato e quindi si giocherà un touch sulla linea dei 22 m (palla lanciata dagli avversari). Se il pallone è uscito in touch prima della linea dei 22 m del calciatore la relativa touch si farà sul punto d'uscita del pallone;

- Se il pallone è calciato in area di meta avversaria, senza aver o essere precedentemente toccato da un giocatore, e qui è immediatamente annullato o reso morto facendolo uscire oltre la linea di pallone morto o di touch di meta, l'arbitro ha due possibilità, a scelta della squadra avversaria, ordinare un mischia al centro della linea dei 22 metri da dove è stato effettuato il calcio (introduce la squadra che non ha battuto il calcio di rinvio) oppure far ripetere il calcio di rinvio. Tale norma vale ovviamente anche se il pallone esce da solo oltre la linea di pallone morto o touch di meta.

Regola 14 - PALLONE A TERRA – NESSUN PLACCAGGIO

Questa situazione si presenta quando il pallone è libero sul terreno ed un giocatore va a terra per raccogliermo, eccetto che immediatamente dopo una mischia od un ruck (azione non lecita).

Inoltre questo avviene anche quando un giocatore è a terra in possesso del pallone e non è stato placcato.

Un giocatore che cade a terra deve rendere il pallone immediatamente disponibile, per entrambe le squadre, in modo che il gioco possa continuare.

Un giocatore che non è placcato, ma che va a terra mentre porta il pallone, od un giocatore che va a terra e raccoglie il pallone, deve:

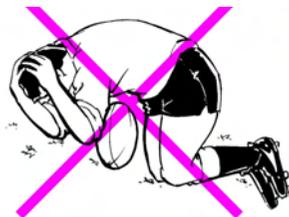
- alzarsi immediatamente con il pallone o
- passare il pallone o
- lasciare il pallone.

Cadere sul giocatore a terra con il pallone oppure sui giocatori che si trovano a terra vicino al pallone non è un'azione consentita.

DEFINIZIONE

Per vicino s'intende a meno di 1 metro.

GIACERE VICINO AL PALLONE



Regola 15 – PLACCAGGIO: PORTATORE DEL PALLONE MESSO A TERRA

Si verifica un placcaggio, quando il giocatore portatore del pallone è messo a terra (a terra significa con almeno un ginocchio al suolo o seduto su altri giocatori a terra) e contemporaneamente tenuto a terra da un avversario.



- Il placcatore deve immediatamente lasciare l'avversario, così da consentirgli di liberare o giocare il pallone, e rialzarsi. Il placcatore può anche scegliere di allontanarsi dal pallone e dal placcato, rotolando via, senza ostacolare l'avversario, prima di rimettersi sui propri piedi.
- Il giocatore placcato, una volta a terra, deve:
 - passare o
 - lasciare o
 - posizionare o
 - spingere sul terreno, eccetto che in avanti, il pallone, purché lo faccia immediatamente, al fine di renderlo disponibile e far continuare il gioco.
- Dopo aver fatto ciò, il giocatore placcato, si deve rialzare.
- Nessun giocatore può lasciarsi cadere a terra su o vicino a dei giocatori che hanno partecipato ad un placcaggio. Nessun giocatore che è a terra dopo un placcaggio può placcare un giocatore in piedi.
- Nessun giocatore che è a terra deve contendere il pallone ad un giocatore in piedi. Ciò vuol anche affermare che il placcato deve "lasciare" il pallone ad un qualsiasi altro giocatore, in piedi, che voglia giocare il pallone anche prima che il placcato se ne sia liberato.

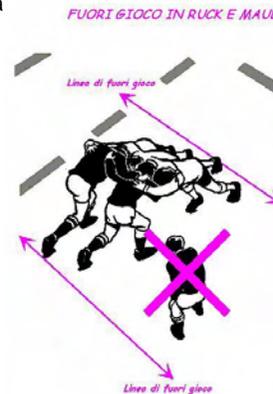
PLACCAGGIO: I GIOCATORI CHE ARRIVANO DEVONO STARE SUI LORO PIEDI



- Un giocatore, non partecipante al placcaggio, può giocare-recuperare il pallone, che ancora si trova "nell'area del placcaggio", intervenendo, dalla sua parte del campo di gioco, dietro al pallone o dietro al giocatore a terra, compagno od avversario, più vicino alla sua linea di meta.
Per uniformità interpretativa, si precisa che per "area del placcaggio" s'intende quello spazio che è all'interno di un perimetro che si sviluppa, tutto attorno a tutti i giocatori a terra, partecipanti al placcaggio, ad un metro di distanza da loro.
- In un placcaggio, se il pallone diventa in giocabile, senza che l'arbitro rilevi alcun tipo d'infrazione, dovrà essere ordinata una mischia, l'introduzione del pallone spetterà alla squadra che stava avanzando prima dell'interruzione del gioco, oppure, se nessuna squadra stava avanzando, alla squadra in attacco.

Regola 16 - RUCK

Per costituire un ruck sono sufficienti due giocatori a contatto, ed il pallone sul terreno tra loro.



- Nel momento in cui si forma un ruck si creano due linee di fuorigioco. Ogni altro giocatore che voglia aggiungersi al ruck deve farlo dietro la sua linea di fuori gioco passante per i piedi dell'ultimo giocatore, legato in ruck, della sua squadra.

- Non si ha ruck in area di meta.
- Per essere considerato partecipante, un giocatore deve essere legato, con almeno un braccio, al corpo di un proprio compagno già partecipante al ruck.
- Nessun giocatore deve sfasciare volontariamente un ruck, ne lasciarsi cadere o inginocchiarsi.
- Nessun giocatore deve saltare su un ruck.
- Nessuno deve calpestare alcun giocatore che si trovi a terra.
- Il ruck deve essere giocato in piedi.
- Il pallone non deve essere fatto rientrare in ruck una volta che ne sia uscito.
- Nessun giocatore deve giocare il pallone, in ruck, con le mani.
- I giocatori a terra, in un ruck, devono alzarsi o allontanarsi o quantomeno non interferire con il pallone.
- Nessun tipo di "finta" è ammesso per far credere agli avversari che il pallone sia uscito, mentre si trova ancora nel ruck.
- Qualsiasi giocatore che si venga a trovare di fianco al ruck è in fuori gioco. Solo se rientra oltre la linea di fuorigioco, della sua squadra, potrà aggiungersi al ruck o partecipare al gioco.
- Il ruck termina quando il pallone esce o diventa in giocabile. Nel secondo caso sarà ordinata una mischia se non si sono verificati falli da C.P.. L'introduzione in mischia spetterà alla squadra che stava avanzando immediatamente prima che il pallone diventasse ingiocabile.

Se nessuna delle due squadre stava avanzando, oppure, se l'arbitro non è in grado di decidere quale squadra stava avanzando, prima che il pallone diventasse ingiocabile nel ruck, la squadra che stava avanzando prima che il ruck iniziasse introdurrà il pallone nella conseguente mischia.

Se nessuna squadra stava avanzando, quella in attacco introdurrà il pallone nella mischia.

N.B. - Direttiva arbitrale: l'uso delle mani in ruck è concesso, alla squadra che ha "vinto" il pallone, solo per accelerare la sua uscita dal ruck.

Regola 17 – MAUL

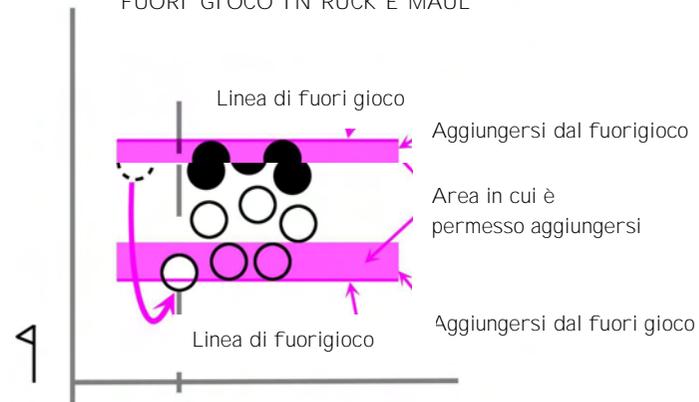
Un maul si costituisce allorché un giocatore, portatore del pallone, è in piedi a contatto con un avversario e sostenuto (legato) da un compagno.
Nel suddetto istante si creano due linee di fuori gioco, una per squadra, passanti per i piedi dell'ultimo giocatore in maul delle due squadre.

MAUL



- Non si ha maul in area di meta.
- Sono considerati partecipanti solo i giocatori legati o inglobati nel maul (legato significa con almeno un braccio).
- Solo il giocatore con il pallone può cadere o andare a terra per poi mettere immediatamente a disposizione il pallone.
- Tutti gli altri giocatori devono restare in piedi e non far alcunché per far crollare il maul.
- Nessun giocatore deve saltare sul maul né cercare di strappare alcun giocatore dal maul.
- Nessuna finta è ammessa, per far credere che il pallone sia uscito dal maul, quando ancora esso vi si trovi.
- Nessun giocatore, non partecipante al maul, deve “trattenersi” nello spazio compreso tra le due linee di fuori gioco. Da questa posizione deve tornare dietro la propria linea di fuori gioco, per aggiungersi al maul o per giocare.
- Il maul termina quando il pallone è passato fuori del maul o quando il portatore del pallone n' esce.
- Il maul termina quando crolla o quando rimane fermo per più di 5 secondi.
- E' considerato avanzamento del maul solo il movimento verso la linea di meta avversaria. Gli spostamenti laterali non sono considerati avanzamento.

FUORI GIOCO IN RUCK E MAUL



- Un maul può fermarsi, per max. 5 secondi, una sola volta. Al secondo stop, se il pallone non esce in un breve intervallo, e l'arbitro non ravviserà falli d'antigioco, ordinerà una mischia con introduzione alla squadra che non aveva il possesso del pallone quando il maul è iniziato.
- Solo nel caso in cui un giocatore che riceve il pallone direttamente da un calcio avversario, tranne che da calcio d'invio e di rinvio, sia immediatamente bloccato e si formi un maul, se il pallone non esce, sarà la squadra del ricevitore ad introdurre il pallone nella successiva mischia.
- Nel caso di un maul che rimane e/o diventa statico, con pallone ingiocabile, l'arbitro ordinerà una mischia. Se l'arbitro non è in grado di stabilire quale squadra era in possesso del pallone, l'introduzione nella conseguente mischia sarà assegnata alla squadra in avanzamento prima dell'arresto del maul. Se nessuna squadra era in avanzamento, la squadra in attacco introdurrà il pallone.

Regola 18 - MARK – ARRESTO AL VOLO

Un mark si realizza:

- afferrando il pallone, con sicurezza, al volo;
- nei propri 22 metri o con almeno un piede sulla linea dei 22 metri;
- gridando nel contempo "MARK".



- Un mark su calcio d'invio non è valido.
- Un mark dopo che il pallone ha rimbalzato sui pali è valido.
- Un mark effettuato saltando o correndo è valido.
- Un mark in area di meta è valido.
- Per un mark regolare, l'arbitro assegnerà un C.L. sul punto del mark.
- Per un mark effettuato in area di meta, gli avversari si dovranno schierare a 5 metri dalla linea di meta, in campo di gioco.
- Il C.L. conseguente al mark deve essere calciato dal giocatore che ha chiamato il mark o, in alternativa, la sua squadra ha il diritto ad una mischia sullo stesso punto. Nel caso di mark in area di meta, la conseguente mischia sarà effettuata a 5 metri dalla linea di meta, in campo di gioco, di fronte al punto del mark.

Regola 19 – TOUCH E GIOCO DEL TOUCH

Dopo che il pallone è uscito in touch, il pallone deve essere rimesso in gioco da un giocatore, denominato lanciatore, che abbia i piedi fuori del campo e non tocchi con

HOW THE THROW-IN TAKES PLACE

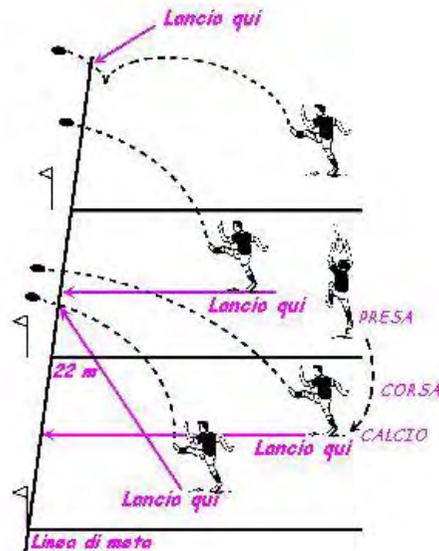
COME SI EFFETTUA IL LANCIO



IL PALLONE DEVE ESSERE LANCIATO DIRITTO IN MODO CHE PERCORRA ALMENO 5 METRI LUNGO LA LINEA DI RIMESSA IN GIOCO PRIMA DI TOCCARE IL TERRENO, DI TOCCARE O DI ESSERE TOCCATO DA UN GIOCATORE

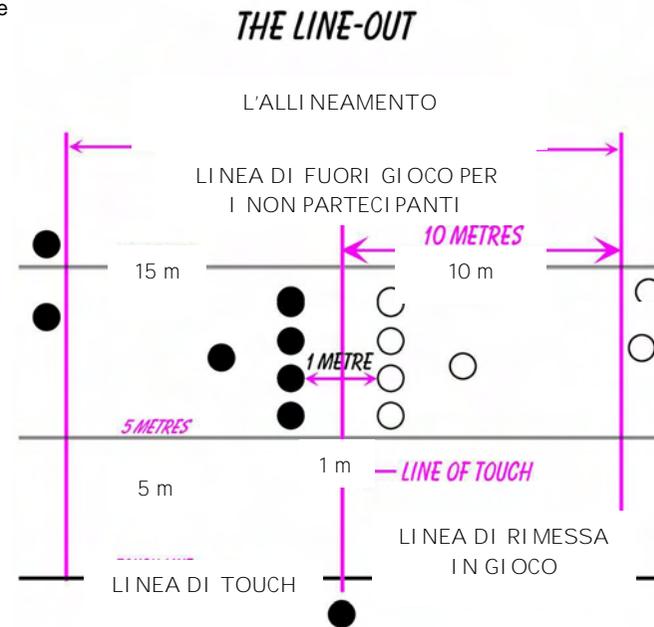
- Ha diritto al lancio la squadra che non ha fatto uscire il pallone in touch.
- Se il pallone è fatto uscire in touch usufruendo di un calcio di punizione, la squadra che ha battuto il c.p. mantiene il diritto al lancio nel successivo touch.
- La rimessa in gioco è sul punto d'uscita del pallone, nell'eventualità di un calcio effettuato dalla propria area dei 22 m o area di meta, o sulla perpendicolare del punto del calcio negli altri casi.
- Se il pallone tocca terra prima di uscire in touch il punto della rimessa in gioco sarà il punto d'uscita del pallone.

TOUCH E PUNTO DEL LANCIO DEL PALLONE



- I giocatori che si dispongono nello spazio tra la linea dei 5 e dei 15 m sono i partecipanti all'allineamento. I giocatori dietro agli allineamenti sono i ricevitori.
- Un allineamento deve essere composto di almeno due giocatori per squadra. Il numero massimo è fissato dalla squadra che rimette in gioco il pallone.
- La squadra che non lancia, non può avere più giocatori, degli avversari, nell'allineamento.
- Le due linee di giocatori avversari devono essere diritte e distanti un metro tra loro.
- Il touch inizia quando il pallone lascia le mani del lanciatore.
- Finisce quando è stato passato, portato, spinto fuori dell'allineamento o nello spazio dei 5 m, o quando il pallone supera la linea dei 15 m. Il touch termina, inoltre, quando, essendosi formato un ruck o un maul, tutti i piedi dei giocatori di una squadra abbiano superato la linea di rimessa in gioco.
- Durante lo svolgimento del touch nessun giocatore può commettere ostruzionismo su un avversario: spingere, caricare, trattenere, appoggiarsi.
- Durante lo svolgimento del touch nessun giocatore può sollevare o appoggiarsi su un compagno.

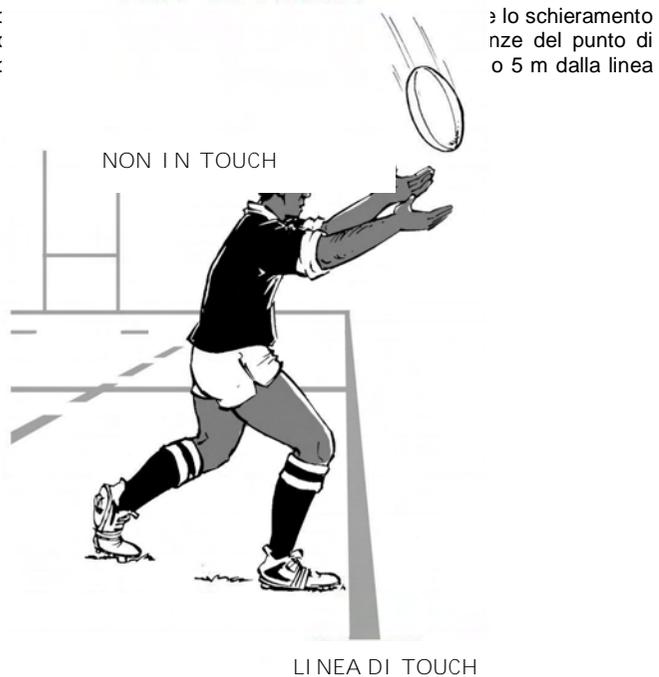
- Prima del lancio nessun giocatore può sostenere un proprio compagno di squadra o saltare o legarsi ad esso sotto la cintola.
- Tutti i giocatori che saltano e sono sostenuti, dopo il salto, devono essere riportati a terra immediatamente.
- Il pallone deve essere conquistato o deviato con entrambe le braccia o con il braccio interno.
- I giocatori non partecipanti all'allineamento, esclusi il lanciatore, il suo diretto avversario e i ricevitori, devono rimanere a 10 m dalla linea di rimessa in gioco finché il touch non è terminato.
- Possono muoversi in anticipo solo il pallone è lanciato oltre i 15m.
- Dopo il touch, il pallone deve essere lanciato nello spazio di 15 metri.



CASI PARTICOLARI

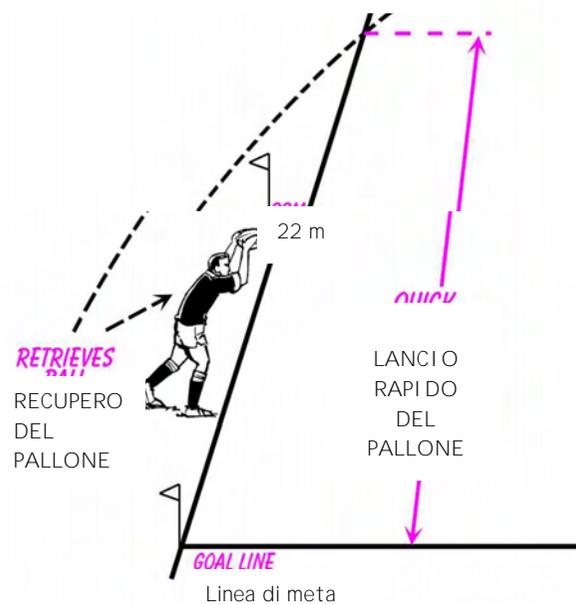
- Se un giocatore entra nella propria area dei 22 m con il pallone, e poi lo calcia direttamente in touch, il punto del touch sarà sulla perpendicolare del punto da dove è stato effettuato il calcio.
- Se un giocatore afferra il pallone, calciato dall'avversario, avendo uno od entrambi i piedi sulla linea od oltre la linea di touch, ha diritto alla rimessa in gioco.
- Se un giocatore, dall'esterno del campo, mantiene il pallone in campo, senza afferrarlo, il gioco continuerà.
- Se un giocatore, in campo di gioco, afferra il pallone, già uscito in touch, prima che tocchi il terreno, la rimessa in touch è valida anche se il giocatore è fuori del campo.
- Un giocatore può recuperare il pallone dagli altri giocatori dopo il recupero del pallone dopo un touch.

NOT IN TOUCH



QUICK THROW-IN

LANCIO RAPIDO DEL PALLONE



PARTICOLARITA'

- Uno o più giocatori possono cambiare la loro posizione nell'allineamento, per saltare e/o sostenere un compagno, ma devono farlo prima che il lancio sia effettuato.
- I giocatori che saltano non possono essere sostenuti sotto i calzoncini da dietro o sotto le cosce da davanti.
- U19. Il sostegno di cui al punto precedente non può essere effettuato, davanti e dietro, sotto la cintola.



NO LEVERING ON AN OPPONENT

APPOGGIARSI SU DI UN AVVERSARIO O



NO HOLDING OR SHOVING

TENERE O SPINGERE UN AVVERSARIO O



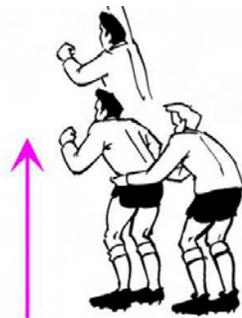
NO ILLEGAL CHARGING

CARICARE IRRREGOLARMENTE UN AVVERSARIO O



NO LEVERING ON A TEAM-MATE

APPOGGIARSI SU UN COMPAGNO



SOLLEVARE UN COMPAGNO DI SQUADRA



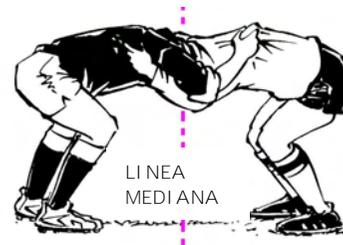
IMPEDIRE IL LANCIO DEL PALLONE

Regola 20 - MISCHIA

La mischia è una fase di ripresa del gioco a seguito di un'interruzione, decretata dall'arbitro, per un'infrazione di lieve entità (ex. un in-avanti) o per tutte quelle situazioni che richiedono l'interruzione del gioco e non sono regolate da nessuna regola.

- Deve essere giocata in campo di gioco. Una mischia non si può svolgere in area di meta e termina:
 - quando il pallone esce dalla mischia in qualsiasi direzione tranne che dal tunnel,
 - quando l'ultimo giocatore (colui i cui piedi sono più vicini alla linea di meta della propria squadra) ha il pallone tra i suoi piedi si slega e lo raccoglie,
 - quando il pallone in una mischia è su od oltre la linea di meta.
- Una mischia non può essere formata a meno di 5 metri dalla linea di meta, o a meno di 5 metri dalla linea di touch.
- Deve essere formata permanentemente da 8 giocatori. Tale numero può essere ridotto in caso d'espulsione di un qualsiasi giocatore, o nel caso la squadra si presenti con meno di 15 giocatori.
- I giocatori devono assumere una posizione prefissata e invariabile. Devono essere legati tra di loro, avendo cura che le loro spalle, in posizione flessa, non siano mai più basse del bacino.

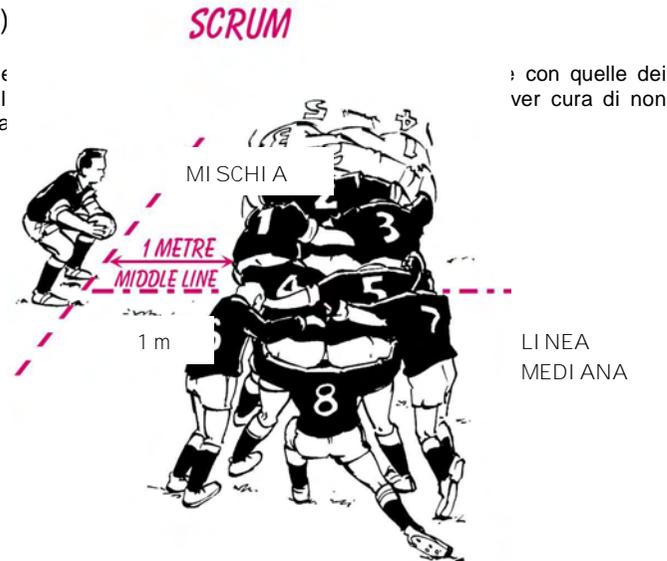
MODO DI LEGARSI DEI PILONI



- Il solo giocatore n. 8 può legarsi in due posizioni, o tra le due seconde linee o tra una seconda linea e un flanker.

- La composizione classica di una mischia prevede il 3-4-1:
 - 3 (2 piloni e in mezzo il tallonatore, detti anche prima linea);
 - 4 (2 secondi piloni e in mezzo i due terzini);
 - 1 (il n. 8)

- I giocatori della prima linea devono avere la testa



con quelle dei
ver cura di non

- Una volta che è avvenuto il “contatto” tra le prime linee, azione questa che va eseguita secondo precisi tempi “scanditi” dall’arbitro, il pallone dovrà essere introdotto, senza ritardo, nello spazio formatosi tra le due prime linee (chiamato tunnel), dal giocatore denominato “mediano di mischia”. L’introduzione deve essere fatta al centro del tunnel. Il giocatore che introduce deve tenere il pallone per le punte.
- U19 Prima del “contatto” ogni pilone appoggia la sua mano sulla spalla del diretto avversario, ci sarà un momento di pausa e dopo il “contatto”.
- Introduzione del pallone.
Con il rilascio del pallone dalle mani del mediano di mischia ha inizio il gioco della mischia, che è un tentativo di conquista lecita del pallone da parte delle due squadre.
- Dopo che il pallone è stato introdotto, si realizzerà l’azione del “tallonaggio”, normalmente per opera del giocatore centrale della prima linea (tallonatore), che è l’azione di conquista della palla.
- Quando il pallone lascia le mani del mediano di mischia, ogni giocatore di mischia può iniziare la sua azione di spinta.

- Quando il pallone tocca il terreno si può tallonare.
- U19. Una squadra non può spingere una mischia più di 1,5 metri verso l'area di meta avversaria.
- E' fondamentale che ogni giocatore di mischia non faccia niente (abbassarsi, ruotarsi ecc.) per far crollare o "sfasciare" la mischia.
- Per tallonare, e poi far uscire il pallone dietro la mischia, si possono usare solo i piedi e la spinta.
- Nessun giocatore si può staccare dalla mischia finche il pallone non ne sia uscito. Fa eccezione il n. 8 che può alzarsi, avendo il pallone fra i piedi, e raccoglierlo per giocarlo.
- U19. Il pallone non deve essere mantenuto intenzionalmente all'interno della mischia una volta che una squadra lo ha tallonato e ne ha il controllo alla base della mischia.

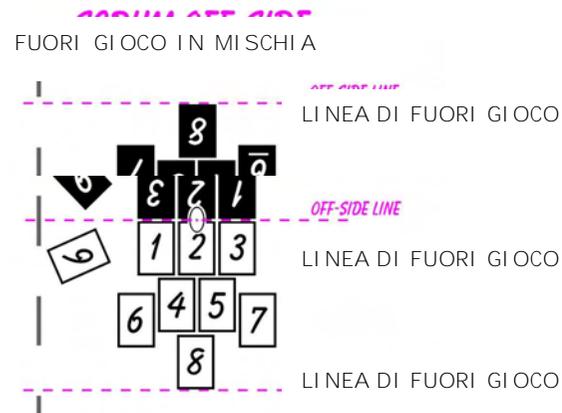
ULTIMO GIOCATORE
NON LEGATO



INTRODUZIONE DEL
PALLONE IN MISCHIA



- Una volta che il pallone è uscito dalla mischia non può essere fatto rientrare.
- Il mediano di mischia non può fare "finte", per far credere che il pallone sia già uscito dalla mischia, tentando di trarre in inganno i giocatori di mischia avversari facendoli "slegare" prima che la mischia sia terminata.
- Il mediano di mischia deve rimanere sul lato dell'introduzione, mantenendosi al di qua della sua linea del fuorigioco che passa per il pallone. Tale linea è quindi variabile secondo la posizione del pallone all'interno della mischia.
- I giocatori non partecipanti alla mischia hanno, invece, la loro linea del fuori gioco che passa per i piedi dell'ultimo giocatore, in mischia, della propria squadra.
- Quando una mischia rimane ferma, e il pallone non esce immediatamente, un'altra mischia sarà ordinata sul punto dell'arresto del gioco. L'introduzione spetterà alla squadra che non aveva il possesso del pallone al momento dell'interruzione del gioco (turn-over).



- Quando una mischia si ferma e non riprende immediatamente ad avanzare, il pallone deve uscire immediatamente. Se ciò non accade, un'altra mischia sarà ordinata sul punto dell'arresto del gioco, e si applicherà il "turn-over" nell'introduzione del pallone (vedi punto precedente).
- Quando una mischia ruota, con il suo asse mediano, più di 90°, l'arbitro ordinerà l'interruzione del gioco. Una nuova mischia sarà formata sul punto dell'interruzione. La squadra che non aveva il possesso del pallone al momento dell'interruzione del gioco avrà diritto all'introduzione nella nuova mischia.
- U19. Quando una mischia ruota, con il suo asse mediano, più di 45°, l'arbitro ordinerà l'interruzione del gioco. Una nuova mischia sarà formata sul punto dell'interruzione. La squadra che aveva introdotto il pallone nella precedente mischia manterrà diritto all'introduzione nella nuova mischia.
- E' vietato tirare per far ruotare la mischia. Quest'azione è sanzionata con un calcio di punizione.

Regola 21 - CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI

I calci di punizione (C.P.) ed i calci liberi (C.L.) devono essere calciati sul punto assegnato dall'arbitro, o dietro ad esso, lungo una linea perpendicolare alla linea di meta, passante per il punto assegnato.

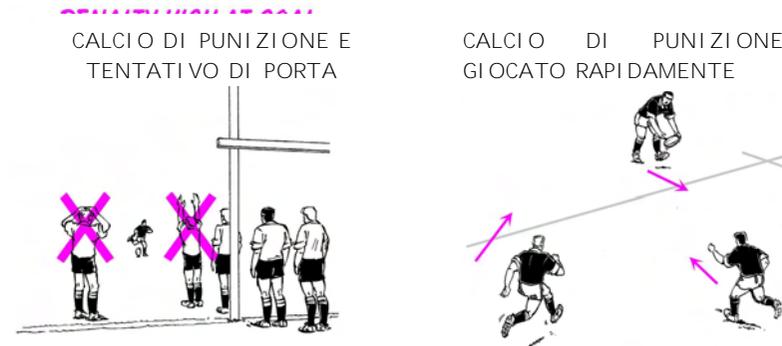
- Se il fallo è stato commesso in area di meta, il punto del calcio è a 5 metri dalla linea di meta, in campo di gioco.

- Ogni giocatore, della squadra avente diritto, può calciare il pallone, in qualsiasi modo, ma deve farlo con una parte della gamba dal ginocchio, escluso, al piede. Non può piazzarlo per calciarlo in touch.

CALCIO DI PUNIZIONE



- Una squadra può richiedere una mischia invece del C.P. o del C.L., sempre però sul punto assegnato.
- Il calcio deve imprimere al pallone un movimento apprezzabile. Il pallone non può, ovviamente, essere tra le mani del calciatore.
- Dopo aver calciato il pallone, in qualsiasi direzione, il giocatore può riprendere il pallone e giocare.
- Al momento del calcio, tutta la squadra del calciatore, escluso l'eventuale piazzatore, deve trovarsi dietro al pallone.
- Un C.P. o un C.L. può essere giocato "rapidamente", senza attendere che i compagni siano tutti dietro al pallone. Coloro che rimangono davanti, sono in "fuori gioco", ma non saranno sanzionati se continueranno la loro corsa fino a rimettersi in gioco o fino a quando un compagno, partito da posizione regolare, non li abbia raggiunti e quindi rimessi in gioco. Nessuna azione dell'avversario li rimette in gioco.
- Ogni infrazione, della squadra del calciatore, sarà punita con una mischia, a favore dell'avversario, sul punto del calcio.
- Una porta può essere tentata da calcio di punizione.
 - Il calciatore, una volta manifestata la sua intenzione di calciare in porta non può modificarla. Ciò vale sia che lo abbia dichiarato all'arbitro, sia che abbia preparato la "piazzola" per il calcio.
 - Dal momento in cui gli è consegnato il sostegno o la sabbia per la piazzola, il calciatore ha un minuto di tempo per calciare.
 - Gli avversari devono rimanere fermi, con le braccia lungo i fianchi e non devono gridare.



- Dopo l'assegnazione di un C.L., non si potrà ottenere una porta né piazzando il pallone, né calciandolo di "drop". Un drop potrà essere realizzato solo dopo che il pallone sia divenuto morto, o un avversario abbia giocato o toccato il pallone o placcato il portatore di palla.
- Gli avversari del calciatore, subito dopo l'assegnazione del C.P. o C.L.:
 - Devono allontanarsi fino alla linea, immaginaria, posta a 10 metri in direzione della loro area di meta o, fino alla linea di meta se questa è a meno di 10 metri dal punto del C.P. o C.L..
 - Nel caso di C.P. o C.L., giocato rapidamente, devono portarsi verso la linea dei 10 metri e non interferire con il gioco fino a che non l'abbiano raggiunta o fino a che un compagno, partito da posizione regolare, non li abbia rimessi in gioco.
 - Non devono fare nulla per ritardare l'effettuazione del C.P. o C.L..
- Ogni infrazione dei difensori sarà punita con l'avanzamento del C.P. d'altri 10 metri, ma il successivo C.P. non potrà mai essere assegnato a meno di 5 metri dalla linea di meta.
- Nel caso di C.L., gli avversari devono rispettare le medesime norme indicate ai precedenti punti a) b) c) relativi al C.P.. Possono, però, caricare un avversario che ha iniziato la rincorsa per calciare, ma solo partendo dalla regolare posizione a 10 metri. Se riescono ad impedire che il C.L. sia battuto, usufruiranno di una mischia sul punto del C.L., con l'introduzione a loro favore.
- Ogni infrazione dei difensori sarà punita con l'avanzamento del C.L. d'altri 10 metri, ma il successivo C.L. non potrà mai essere assegnato a meno di 5 metri dalla linea di meta.
- Se l'arbitro ritiene che la squadra che usufruisce del C.P. o del C.L. abbia indotto l'avversario ad un'infrazione, lascerà continuare il gioco.

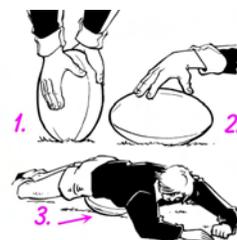
Regola 22 - AREA DI META

Il giocatore attaccante che per primo effettua un tocco a terra in area di meta, segna una meta.

Il difensore che per primo effettua un tocco a terra in area di meta, fa un annullato.

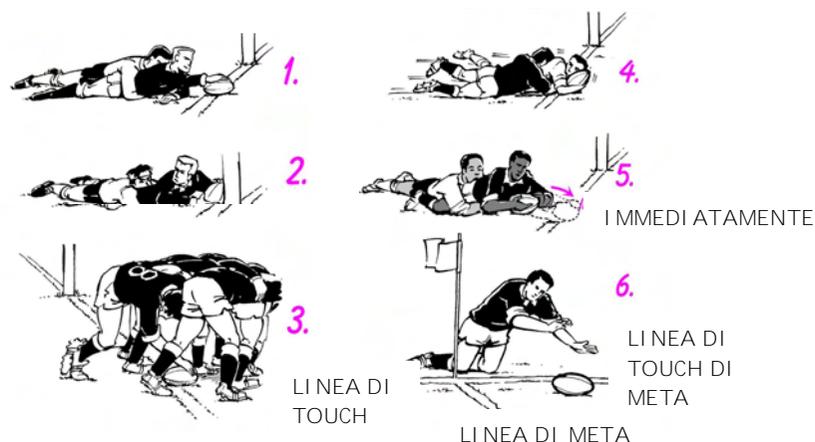
- Il pallone può toccare il terreno con un giocatore che lo porta ed esercita una pressione su di esso con le braccia o la parte anteriore del tronco dal collo alla cintola, oppure un giocatore può esercitare una pressione sul pallone già sul terreno. Entrambi i casi costituiscono un tocco a terra. Raccogliere il pallone non è un tocco a terra.

TOCCATO A TERRA



- Una meta è valida se il tocco a terra è fatto sulla linea di meta o a contatto con la base del palo della porta (è valida anche se è fatta, a terra, contro l'imbottitura del palo).
- Siccome una mischia, un maul o un ruck non possono aver luogo in area di meta, qualsiasi giocatore può effettuare un tocco a terra non appena il pallone tocchi o superi la linea di meta (annullato o meta).
- Un giocatore placcato che però scivola sul terreno di gioco può arrivare a segnare una meta, un giocatore placcato fuori dell'area di meta può col solo movimento delle braccia arrivare a segnare una meta.
- Un giocatore fuori della linea di touch può effettuare un tocco su un pallone in area di meta, pur avendo i piedi fuori del campo, purché non lo raccolga.
- L'arbitro può assegnare una meta di punizione (comunemente detta "meta tecnica") se un fallo della difesa impedisce la probabile segnatura di una meta.
- Un difensore può annullare un pallone avendo i piedi fuori della linea di touch di meta o facendo il tocco a terra alla base del palo.

CASI DI SEGNATURA DI UNA META



- Qualora un attaccante faccia arrivare il pallone in area di meta, e da lì il pallone esce oltre la linea di touch di meta o di pallone morto o un difensore faccia un annullato, sarà assegnato un calcio di rinvio. Se però il pallone giunge in area di meta in seguito ad un in-avanti dell'attaccante, si giocherà una mischia a favore della difesa.
- Se il pallone giunge in area di meta da un calcio d'invio ed è subito annullato, la difesa potrà scegliere tra la ripetizione del calcio o una mischia a centro campo a suo favore.
- Se nessun giocatore portatore del pallone è in grado di effettuare un tocco a terra, si giocherà una mischia, a 5 metri dalla linea di meta, a favore della squadra attaccante.
- Se il pallone o il giocatore portatore toccano il paletto delle bandierine d'angolo, dell'area di meta, sono da considerarsi usciti in touch di meta. La ripresa del gioco sarà effettuata con una mischia se il pallone è stato portato in area di meta dalla difesa, con un calcio di rinvio se è stato portato dall'attacco.
- Gli in-avanti in area di meta sono puniti con una mischia a 5 metri a favore di chi non ha commesso il fallo.
- In seguito a falli da calcio di punizione o libero in area di meta il gioco riprenderà con il calcio sulla linea dei 5 metri.
- Per falli effettuati a gioco fermo il conseguente C.P. sarà accordato sul punto dove il gioco sarebbe ripreso.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



REGOLAMENTO TECNICO della PALLANUOTO

Deliberato dal C.F. del 10/09/2005

In vigore dal 15/09/2005

REGOLAMENTO TECNICO E NORME ORGANIZZATIVE GENERALI DI PALLANUOTO

Art. 1 – Campo di gioco e attrezzature.....	3
Art. 2 – Porte.....	5
Art. 3 – Pallone.....	“
Art. 4 – Calotte.....	“
Art. 5 – Squadre e sostituti.....	“
Art. 6 – Ufficiali di Gara.....	6
Art. 7 – Arbitri.....	7
Art. 8 – I Giudici di Porta.....	8
Art. 9 – I Cronometristi.....	“
Art. 10 – I Segretari di Giuria.....	“
Art. 11 – Durata della partita.....	9
Art. 12 – Time Out.....	10
Art. 13 – Inizio del Gioco.....	“
Art. 14 – Punteggio.....	“
Art. 15 – Ripresa del gioco dopo un goal.....	12
Art. 16 – Rimessa del gioco del portiere.....	12
Art. 17 – Tiro d’angolo.....	13
Art. 18 – Rimessa in gioco dell’Arbitro.....	“
Art. 19 – Tiro Libero.....	“
Art. 20 – Falli semplici.....	14
Art. 21 – Falli da espulsione.....	18
Art. 22 – Falli da rigore.....	23
Art. 23 – Tiro di rigore.....	24
Art. 24 – Falli personali.....	25
Art. 25 – Incidente, ferita e malessere.....	“
Appendice “A”.....	26
Appendice “B”.....	27
Appendice “C”.....	30

Art. 1) - CAMPO DI GIOCO ED ATTREZZATURE

Wp 1.1 - Qualsiasi Società, gruppo od Ente affiliato alla F.I.N.A., che organizzi gli incontri di pallanuoto, è responsabile dell'organizzazione materiale regolamentare, come della delimitazione esatta del campo di gioco e dovrà fornire tutto il materiale e gli accessori relativi.

Wp 1.2 - La configurazione e le delimitazioni del campo di gioco per una partita arbitrata da due Arbitri, deve essere conforme al diagramma alla pag. 2

Wp 1.3 - In una partita diretta da un solo Arbitro, lo stesso opererà dal lato dove è sistemato il tavolo della Giuria, mentre entrambe i Giudici di porta si sistemeranno dalla parte opposta.

Wp. 1.4 - Per gli incontri maschili, la distanza tra le linee di porta non deve essere inferiore a mt. 20 e non superiore a mt. 30. Per gli incontri femminili, la distanza tra le linee di porta non deve essere inferiore a mt. 20 e non superiore a mt. 25. La larghezza del campo di gioco non deve essere inferiore a mt.10 e non superiore a mt. 20

Le delimitazioni del campo devono essere poste alla distanza di mt. 0,30 dietro ciascuna linea di porta.

In Italia vedere le normative anno per anno.

Wp. 1.5 - Nelle manifestazioni F.I.N.A. le dimensioni del campo devono essere di mt. 30 di lunghezza e mt. 20 di larghezza (per gli uomini); mentre (per le donne) le dimensioni devono essere di mt. 25 di lunghezza e mt. 20 di larghezza; la profondità minima dell'acqua non deve in alcun punto, essere inferiore a mt. 1,80 (preferibilmente mt. 2,00). La temperatura dell'acqua non deve essere inferiore a 26° C più o meno uno (1) grado centigrado. L'illuminazione non deve essere inferiore a 1500 lux.

Wp. 1.6 - Le linee di porta, della metà campo, dell'area di rigore (mt. 5), dei 2 metri devono essere chiaramente segnate su ciascuno dei due lati maggiori del campo. I segnali devono risultare ben visibili durante tutto lo svolgimento della partita e i colori dovranno essere i seguenti:

SEGNALI:

- bianco: linea di porta e metà campo;
- rosso: linea dei 2 metri, dalla linea di porta;
- giallo: linea dei 5 metri, dalla linea di porta;

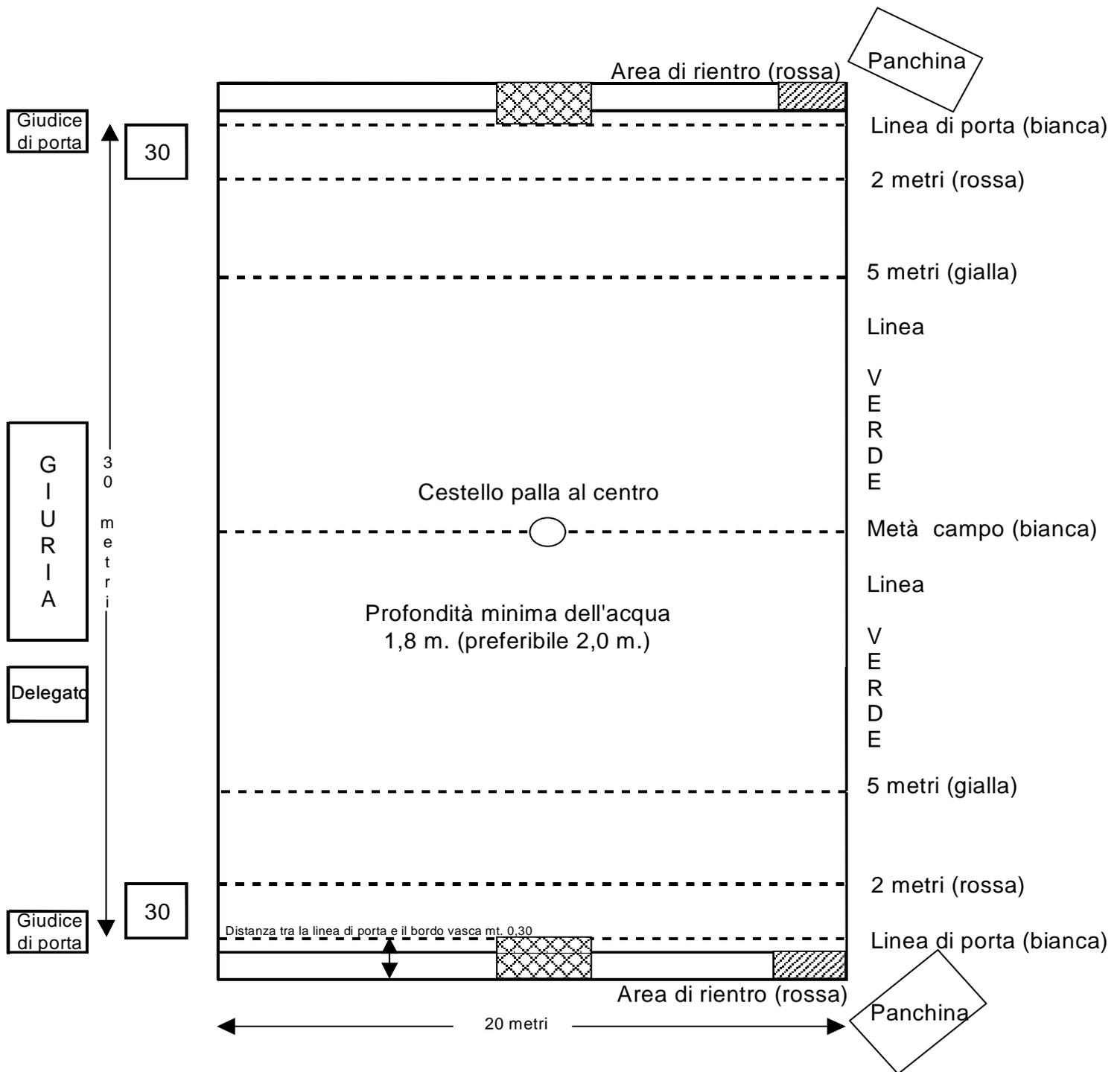
I LATI MAGGIORI del campo devono essere contrassegnati con i seguenti colori:

- rosso: dalla linea di porta alla linea dei 2 metri
- giallo: dalla linea dei 2 metri alla linea dei 5 metri
- verde: dalla linea dei 5 metri alla linea di metà campo.

Wp 1.7 - Un segnale rosso sarà collocato sulla linea di fondo, a 2 metri dall'angolo del campo di gioco, dalla parte opposta del tavolo della Giuria per delimitare l'area dove devono sostare i giocatori espulsi e da cui rientreranno. Un altro segnale sarà collocato sulla linea di fondo, a 2 metri dall'angolo del campo di gioco, dalla parte del tavolo della Giuria per delimitare l'area dove dovranno sostare i giocatori espulsi per 4 minuti effettivi, e da cui rientreranno dopo che il segretario avrà alzato la bandiera o paletta di colore verde.

Wp 1.8 - L'Arbitro deve avere a disposizione per tutta la lunghezza del campo di gioco, lo spazio necessario per permettergli di seguire facilmente tutte le fasi del gioco. Inoltre è necessario assicurare ai Giudici di porta, un posto riservato che deve trovarsi in corrispondenza del prolungamento della linea di porta.

Wp 1.9 - Devono essere fornite al secondo Segretario bandiere separate che dovranno misurare ognuna cm. 35x20 di colore bianco, nero (o blu), rossa e verde.



Illuminazione non inferiore a **1500 Lux**
 Temperatura dell'acqua :
 piscine coperte **26° C +/- 1° C**
 piscine scoperte **27° C +/- 1° C**

N.B. Le Società ospitanti dovranno sempre avere a disposizione nella mezz'ora antecedente l'inizio dell'incontro, un termometro e un metro lineare, per consentire all'Arbitro/i le necessarie misurazioni.

Art. 2 - PORTE

Wp 2.1 - I montanti e la traversa della porta devono essere costruiti a sezione rettangolare, della misura di 0,075 mt. (cm. 7,5) di larghezza, e verniciati in tinta unita visibilissima di colore bianco. Le porte devono essere fissate sui limiti del campo di gioco ad eguale distanza dalle due linee laterali, ed alla distanza minima di mt. 0,30 da qualsiasi ostacolo.

Wp 2.2 - La larghezza delle porte è di mt. 3 misurati internamente tra i due montanti, la traversa o la sbarra trasversale deve essere a mt. 0,90 dal pelo dell'acqua quando la profondità di questa è di mt. 1,50 minimo, e di mt. 2,40 dal fondo quando la profondità dell'acqua è inferiore a mt. 1,50.

Wp. 2.3 - Le reti morbide, devono essere attaccate ai montanti ed alla traversa in modo da chiudere solidamente lo spazio della porta, lasciando tra la linea della porta e la rete di fondo una distanza minima regolamentare di mt. 0,30.

Art. 3 - IL PALLONE

Wp 3.1 - Il pallone deve essere perfettamente sferico, gonfiato completamente e munito di camera d'aria con valvola che si chiude da sé; deve essere impermeabile, senza cuciture o sporgenze esterne e non deve essere spalmato di sostanze grasse.

Wp 3.2 - Il peso deve essere non meno di 400 grammi, e non più di 450 grammi.

Wp 3.3 - Per gli incontri maschili, la circonferenza non deve risultare minore di cm. 68 né maggiore di cm. 71. La pressione del pallone deve essere di 0,5 atmosfere. (90/97 Kpa /13-14 psi).

Wp 3.4 - Per partite femminili la circonferenza non deve risultare minore di cm. 65, né maggiore di cm. 67. la pressione del pallone deve essere di 0,4 atmosfere. (83/90 Kpa/12-13 psi).

Art. 4 - CALOTTE

Wp. 4.1 - Le calotte devono essere di colore contrastante, diverso dal rosso e diverso dal colore della palla. Ad una delle due squadre può essere richiesto dagli arbitri, di indossare calotte di colore bianco o bleu.

I portieri devono indossare calotte rosse. Le calotte devono essere allacciate sotto il mento. Se un giocatore perde la calotta (o la tiene slacciata) durante il gioco, egli dovrà rimetterla alla successiva (prima) appropriata interruzione della partita con la propria squadra in possesso del pallone. Le calotte devono essere indossate dai giocatori per tutta la durata della partita.

Le squadre potranno indossare, con l'autorizzazione degli arbitri, calotte con i colori sociali. E' fatto obbligo alle Società ospitanti di mettere a disposizione del tavolo della giuria una serie completa di calotte di riserva. E' inteso che nel caso si giochi con i colori sociali, la società metterà a disposizione una serie di calotte con gli stessi colori.

Wp. 4.2 - Le calotte devono essere dotate di paraorecchi malleabili e dovranno essere dello stesso colore delle calotte indossate dalla squadra. La calotta del portiere potrà essere dotata di paraorecchi rosso.

Wp. 4.3 - Le calotte devono essere numerate ai due lati con cifre di cm. 10 di altezza. Il portiere indosserà la calotta rossa (n.1), e le altre calotte saranno numerate dal n. 2 al n. 13. Il portiere di riserva, dovrà indossare la calotta n° 13. Non è permesso che un giocatore cambi il numero della calotta senza l'autorizzazione dell'Arbitro, e con conseguente notifica da parte di quest'ultimo al Segretario.

Wp. 4.4 - Per le partite Internazionali, dovranno essere esposte sulle calotte sulla fronte, le tre lettere del codice Internazionale della nazione, e potrà essere esposta la bandiera nazionale. Entrambe i riferimenti non dovranno essere superiori ai 4 cm. di altezza.

Art. 5 - SQUADRE E SOSTITUTI

Wp. 5.1 - Ciascuna squadra è composta di 7 giocatori dei quali uno è il portiere, e non più di 6 giocatori di riserva da utilizzare per le sostituzioni. Una squadra che gioca con meno di sette giocatori non sarà obbligata a schierare il portiere.

Wp. 5.2 - Durante il tempo di gioco gli allenatori, i dirigenti ed i giocatori di riserva, ad eccezione del primo allenatore, devono prendere posto assieme sulla panchina, non muoversi e non allontanarsi a partire dall'inizio del gioco, eccetto nell'intervallo tra i periodi di gioco, e durante i timeout. Al 1° allenatore della squadra che attacca, sarà in qualsiasi momento consentito di muoversi fino alla linea dei 5 metri. Le squadre cambieranno lato del campo e panchine alla metà della partita (fra il 2° e 3° tempo) e prima dell'inizio del secondo tempo supplementare. Entrambe le panchine, dovranno essere sistemate dalla parte opposta al tavolo della Giuria.

Wp 5.3 - Un giocatore per ciascuna squadra dovrà espletare le funzioni di capitano; egli sarà responsabile dell'ordine e della disciplina dei suoi compagni di squadra.

Wp 5.4 - I giocatori devono indossare costumi non trasparenti oppure costumi con slip (indumento intimo). I giocatori prima di iniziare la partita, dovranno disfarsi di anelli, cinture, od altri oggetti che possano comunque recare un danno fisico.

Wp 5.5 - I giocatori non possono ungersi il corpo con grasso, olio, o sostanze affini. Se prima della partita l'Arbitro accerta che un giocatore abbia usato una sostanza qualsiasi per ungersi il corpo, dovrà ordinarli di rimuoverla immediatamente. l'inizio della partita non dovrà essere ritardato a causa della suddetta operazione, se invece tale constatazione verrà fatta dall'Arbitro durante il corso della partita, il giocatore verrà espulso definitivamente dal campo di gioco, e sarà immediatamente sostituito da un giocatore di riserva che dovrà entrare dall'area di rientro (pozzetto) più vicino alla propria linea di porta.

Wp 5.6 - In qualunque momento durante il gioco, un giocatore può essere sostituito: egli dovrà lasciare il campo di gioco dall'area di rientro più vicino alla propria porta. Il sostituto potrà rientrare in campo dall'area di rientro non appena il giocatore sia affiorato visibilmente sulla superficie dell'acqua all'interno dell'area di rientro. Se il portiere venisse sostituito secondo questa regola, il portiere di riserva dovrà indossare la calotta n° 13 (rossa). Non si potranno fare sostituzioni secondo questa regola prima dell'esecuzione di un TIRO DI RIGORE, a meno che non sia stato richiesto un timeout, e a meno che non ci sia una interruzione per *perdita di sangue*.

Wp 5.7 - Un sostituto può rientrare in campo da qualsiasi parte del campo:

- a) - durante gli intervalli tra i tempi di gioco, compreso ciascuno dei tempi supplementari;
- b) - dopo la segnatura di una rete;
- c) - durante un timeout
- d) - per sostituire un giocatore che perde sangue o a causa di un incidente.

Wp. 5.8 - Un sostituto deve essere pronto a rimpiazzare un giocatore senza alcun ritardo. Se non è pronto, il gioco dovrà continuare senza di lui, ed in qualsiasi momento egli potrà rientrare dall'area di rientro più vicino alla propria linea di porta.

Wp. 5.9 - Il portiere che sia stato rimpiazzato da un sostituto, potrà se rientra in campo, giocare in qualsiasi ruolo.

Wp 5.10 - Qualora il portiere dovesse ritirarsi dal gioco per qualsiasi ragione medica, potrà essere immediatamente sostituito da un giocatore di riserva che dovrà indossare la calotta (rossa) n° 13.

Art. 6 - UFFICIALI DI GARA

Wp 6.1 - Nelle manifestazioni F.I.N.A., gli Ufficiali di Gara previsti sono:

- due Arbitri, due Giudici di porta, Cronometristi e Segretari, ognuno con conseguenti poteri e doveri. Tali Ufficiali di Gara debbono essere previsti dovunque è possibile per altre manifestazioni; in caso di partite arbitrate da due Arbitri senza Giudici di Porta, gli Arbitri assumeranno (senza gli specifici segnali con le bandiere) tutti i poteri ed i doveri dei Giudici di Porta. (v. Wp 8.2).

Nota: in conseguenza del grado di importanza, le partite possono essere dirette da un gruppo formato da quattro a otto Ufficiali Gara come di seguito specificato:

- a) Arbitri e Giudici di Porta; 2 Arbitri e due Giudici di Porta, o 2 Arbitri senza Giudici di porta, o un Arbitro e 2 Giudici di porta.

b) Cronometristi e segretari.

- un Cronometrista e un Segretario: il Cronometrista deve cronometrare i periodi di tempo continuato ed effettivo del possesso del pallone per entrambe le squadre, secondo la regola Wp. 20.17.

Il Segretario deve registrare l'esatto tempo effettivo di gioco, dei timeout, gli intervalli tra un tempo e l'altro, mettere a verbale la cronistoria della partita (Wp 10.1) ed anche registrare i rispettivi periodi di espulsione dei giocatori secondo le regole.

- con 2 Cronometristi ed 1 Segretario: il primo Cronometrista deve cronometrare l'esatto tempo effettivo di gioco, dei timeout e degli intervalli tra un tempo e l'altro e i timeout. Il secondo Cronometrista dovrà cronometrare i periodi di tempo continuato e ed effettivo del possesso del pallone per ciascuna squadra, in accordo con la regola Wp 20.17. Il segretario deve mettere a verbale ed eseguire le mansioni previste dalla regola Wp 10.1.

- 2 Cronometristi e 2 Segretari: il 1° cronometrista deve cronometrare gli esatti periodi di gioco effettivo, i timeout, e gli intervalli fra un tempo e l'altro. Il 2° cronometrista deve cronometrare i periodi di continuo ed effettivo possesso di palla per entrambe le squadre secondo la regola Wp. 20.17. Il 1° segretario deve mettere a verbale gli eventi del gioco come spiegato nella regola Wp 10.1(a). Il 2° segretario deve eseguire le mansioni come indicato dalla regola Wp 10.1(b) (c) e (d), relative alle espulsioni dei giocatori, il rientro irregolare degli stessi, ed il conteggio del terzo fallo personale.

Art. 7. - ARBITRI

Wp 7.1 - Gli Arbitri avranno il controllo assoluto del gioco, e la loro autorità sui giocatori dovrà essere effettiva durante tutto il tempo che essi sono nell'area delimitata della piscina.

Tutte le decisioni degli Arbitri in materia di fatto, sono definitive e la loro interpretazione del regolamento deve essere accettata durante tutta la partita. In qualsiasi situazione gli Arbitri non devono fare congetture per quanto riguarda i fatti, ma debbono interpretare al massimo della loro abilità quello che rilevano.

Wp 7.2 - Gli Arbitri devono essere in possesso di un fischietto a suono stridente, mediante il quale dare il segnale di inizio del gioco, della segnatura dei punti, della uscita della palla dal fondo campo e dei tiri d'angolo (siano o non siano segnalati dal Giudice di Porta), tiri neutrali, nonché qualsiasi infrazione al regolamento.

L'arbitro/i potranno modificare la propria decisione a condizione che tale modifica sia segnalata prima che il pallone sia rimesso in gioco.

Wp 7.3 - L'Arbitro ha il diritto di non fischiare un'infrazione, qualora ritenga che la segnalazione possa costituire un vantaggio nei riguardi della squadra che l'ha commessa. Inoltre gli Arbitri non fischieranno un fallo semplice quando ancora vi è la possibilità di giocare la palla.

Nota: E' importante che gli Arbitri applichino tale principio in tutta la sua estensione: assegnare un fallo semplice in favore di un giocatore attaccante che sta avanzando verso l'area di porta avversaria, costituisce un vantaggio per la squadra che ha commesso il fallo: pertanto non va fischiato.

Wp 7.4 - Gli Arbitri hanno l'autorità di ordinare ad un giocatore di uscire dall'acqua ai sensi delle appropriate regole e, nel caso in cui il giocatore si rifiutasse di uscire, la partita dovrà essere sospesa.

Wp 7.5 - Gli Arbitri hanno l'autorità di ordinare l'allontanamento dal piano vasca ad un qualsiasi giocatore, una riserva, uno spettatore, o un dirigente, il cui comportamento gli impedisca di svolgere i propri compiti in maniera appropriata ed imparziale.

Wp 7.6 - Gli Arbitri hanno il diritto di sospendere la partita in qualsiasi istante se a loro giudizio, la condotta dei giocatori o degli spettatori oppure altre circostanze, possono impedire il regolare svolgimento della stessa. In tutti i casi in cui la partita fosse interrotta, gli Arbitri dovranno stendere un rapporto ed inoltrarlo ai competenti Organi Federali.

Nota: Saranno adottati due cartellini di colore giallo e rosso per controllare il comportamento delle panchine da utilizzare seguendo queste indicazioni:

Il GIALLO si utilizzerà come richiamo ufficiale per il tecnico; mentre per i campionati Italiani il dirigente in panchina, in caso di comportamento scorretto, deve essere sanzionato direttamente con il ROSSO.

In seguito alla segnalazione con il cartellino ROSSO, il tecnico, il dirigente, devono lasciare la panchina e andare in tribuna, o in un recinto preventivamente concordato. (Si rende noto, che un tecnico, o un

dirigente, possono essere sanzionati direttamente con il ROSSO, senza il precedente GIALLO dove la gravità dell'infrazione lo preveda).

Art. 8 - GIUDICI DI PORTA

Wp 8.1 - I Giudici di porta dovranno prendere posizione dallo stesso lato del tavolo della giuria, all'altezza del prolungamento della linea di porta.

Wp 8.2 - I compiti dei Giudici di porta sono i seguenti:

- a) - alzare il braccio in posizione verticale per indicare che i giocatori sono correttamente allineati lungo la rispettiva linea di porta ad ogni inizio di tempo di gioco.
- b) - alzare entrambe le braccia in posizione verticale per indicare l'errato allineamento o la scorretta partenza dei giocatori.
- c) - indicare con il braccio il centro del campo, per indicare l'uscita del pallone dalla linea di fondo.
- d) - indicare con il braccio la zona di attacco, per indicare il tiro d'angolo.
- e) - alzare ed agitare contemporaneamente tutte e due le braccia, per indicare il punto segnato.
- f) - alzare entrambe le braccia in posizione verticale, per indicare una entrata irregolare del giocatore temporaneamente espulso o una entrata irregolare di un sostituto.

Wp 8.3 - I Giudici di Porta devono essere forniti dei palloni di riserva. Quando il pallone in gioco esce fuori dal campo, il Giudice di Porta dovrà immediatamente lanciare un nuovo pallone al portiere (per una rimessa del portiere) o dell'attaccante più vicino (per un tiro d'angolo), o diversamente come indicato dall'Arbitro.

Art. 9 - CRONOMETRISTI

Wp 9.1 - Sono compiti dei cronometristi:

- a) - rilevare l'esatta durata del gioco effettivo, dei timeout, e degli intervalli fra i tempi di gioco.
- b) - rilevare il periodo di continuato possesso del pallone da parte di ciascuna squadra.
- c) - rilevare i tempi di espulsione dei giocatori espulsi in accordo con le regole, ed anche la durata del tempo di rientro dei giocatori espulsi temporaneamente dal gioco o del loro sostituto.
- d) - far annunciare attraverso il microfono, l'inizio dell'ultimo minuto della partita.

Wp 9.2 - Il Cronometrista deve segnalare mediante un colpo di fischi (o attraverso un altro mezzo provvisto di suono acusticamente efficiente, la fine dei tempi di gioco indipendentemente da quello dell'Arbitro, il suo segnale ha effetto immediato fatta eccezione per:

- a) - qualora nello stesso istante l'Arbitro accordi un tiro di rigore, in questo caso il tiro di rigore dovrà essere effettuato in conformità alla regola.
- b) - qualora, nello stesso istante il pallone sia in volo e attraversa la linea della porta, in questo caso l'eventuale punto direttamente scaturito dovrà essere convalidato.

Art. 10 - I SEGRETARI

Wp 10.1 - Sono compiti del Segretario di Giuria:

- a) - provvedere alla compilazione del verbale della partita includendo i nomi dei giocatori delle squadre, registrare la cronistoria della partita, dei punti, dei timeout, dei falli da espulsione sia temporanei che definitivi, dei tiri di rigore, e falli personali commessi da ciascun giocatore.
- b) - controllare il periodo di espulsione dei giocatori e segnalare la scadenza di tale periodo alzando la bandiera appropriata tranne quando l'Arbitro segnalerà il rientro del giocatore espulso o del sostituto, quando la squadra di quel giocatore ritorni in possesso di palla.

c) - alzare la bandiera rossa e segnalare con un fischio, ogni rientro scorretto di un giocatore espulso (o entrata di un sostituto) dopo che il Giudice di Porta le avrà evidenziate con l'apposito segnale. Tale segnale interrompe immediatamente il gioco.

d) - segnalare, senza indugio, quando un giocatore si rende responsabile di un terzo fallo personale:

e) - alzando la bandiera rossa se tale terzo fallo derivi da un'espulsione;

f) - alzando la bandiera rossa ed emettendo un fischio se il terzo fallo derivi dall'assegnazione di un tiro di rigore.

Art. 11 - DURATA DELLA PARTITA

Wp 11.1 - La durata di una partita è suddivisa in quattro tempi di otto (8) minuti ciascuno di gioco effettivo. Il tempo è calcolato a partire dal momento in cui il giocatore tocca il pallone all'inizio di ogni tempo di gioco. A ciascun segnale di arresto del gioco, il cronometro viene fermato e rimesso in movimento, quando il pallone "giocato" cioè lascia la mano del giocatore che effettua il tiro o quando il pallone è toccato da un altro giocatore, in seguito ad una rimessa in gioco dell'Arbitro.

In Italia vedere le normative anno per anno.

Wp 11.2 - E' accordato un riposo di due (2) minuti fra il 1° e il 2° tempo e fra il 3° e il 4° tempo, sarà invece di cinque (5) minuti fra il 2° e il 3° tempo. Le squadre compresi i giocatori, allenatori, dirigenti, cambieranno campo prima dell'inizio del 3° tempo e del 2° tempo supplementare.

In Italia vedere le normative anno per anno.

Wp 11.3 - Qualora un incontro per il quale sia necessario un risultato definitivo, dovesse concludersi in parità, allo scadere dei quattro tempi regolamentari e dopo cinque (5) minuti di intervallo, verranno disputati due tempi supplementari di tre (3) minuti ciascuno di gioco effettivo, con un riposo di due (2) minuti per consentire alle squadre di cambiare campo.

Se al termine dei due tempi supplementari il risultato sarà ancora di parità, si dovranno effettuare una sessione di cinque (5) tiri di rigore per ciascuna squadra.

Nel caso di ulteriore parità, si alterneranno ad oltranza al tiro gli stessi cinque rigoristi, sino a quando a parità di esecuzione, una delle due squadre avrà ottenuto un vantaggio sull'altra.

Nota: *nel caso in cui fosse necessario ricorrere ai tiri di rigore, verrà seguita la seguente procedura:*

- a) Se si tratta di definire il risultato tra le due squadre che hanno appena disputato l'incontro, i tiri di rigore verranno effettuati immediatamente e sotto la direzione degli stessi Arbitri che hanno condotto la gara;
- b) Negli altri casi, la sessione di tiri di rigore verrà disputata trenta (30) minuti dopo il termine dell'incontro conclusivo del girone in questione, o alla prima occasione propizia. A condurre la sessione saranno gli Arbitri che hanno diretto l'ultimo incontro del girone in questione, a condizione che siano neutrali;
- c) Nel caso in cui fosse necessario determinare il risultato fra **due** squadre, i rispettivi allenatori saranno tenuti a scegliere i cinque (5) giocatori e il portiere che prenderanno parte alla sessione dei tiri di rigore; per l'incontro in questione;
- d) I cinque (5) giocatori scelti verranno messi in lista secondo un ordine che determinerà la successione dei tiri di rigore. La sequenza dei tiratori non potrà in alcun caso essere modificata;
- e) Eventuali giocatori espulsi dal gioco non potranno in alcun caso essere scelti per partecipare alla sessione di tiri di rigore **e tanto meno per sostituire il portiere;**
- f) Qualora il portiere venisse espulso nel corso di una sessione di tiri di rigore, uno dei cinque (5) giocatori scelti potrà sostituirlo, senza però avvalersi dei privilegi di cui gode il portiere; dopo aver eseguito la parata, il giocatore potrà essere sostituito da un altro compagno;
- g) I tiri di rigore verranno eseguiti alternativamente in ognuna delle due porte, e tutti i giocatori, fatta eccezione per quello che sta eseguendo il tiro e per il portiere, saranno tenuti a rimanere seduti sulle rispettive panchine;
- h) La squadra che eseguirà il primo tiro di rigore verrà stabilita tramite sorteggio;
- i) Qualora il risultato tra le squadre fosse ancora di parità al termine dei primi cinque (5) tiri di rigore, gli stessi cinque (5) giocatori si alterneranno ad oltranza al tiro, sino a che, a parità di esecuzione, una delle squadre avrà ottenuto un vantaggio sull'altra/e.
- j) Qualora si trattasse di **tre** squadre, esse si alterneranno effettuando cinque (5) tiri di rigore contro ciascuna delle altre due squadre. L'ordine di successione delle squadre verrà stabilito tramite sorteggio.

Wp. 11.4 - Qualsiasi cronometro luminoso deve scandire il tempo in maniera regressiva, per indicare il tempo che rimane alla fine del periodo di gioco.

Art. 12 – TIME OUTS

Wp 12.1 - Ciascuna squadra ha la facoltà di usufruire di tre (3) timeout per partita. Il terzo timeout potrà essere richiesto soltanto nei tempi supplementari. La durata dei timeout deve essere di uno (1) minuto.

Un timeout può essere richiesto, in ogni momento dall'allenatore della squadra in possesso di palla anche prima della ripresa del gioco dopo un goal.

Egli chiederà il timeout segnalando al segretario o all'arbitro con una parte delle mani che formeranno una T. Se un timeout è richiesto, il segretario o l'arbitro interromperanno immediatamente il gioco con un fischio.

Wp 12.2 - Il gioco verrà ripreso, con un fischio dell'Arbitro, dalla squadra in possesso di palla, gettando la palla stessa in gioco sulla linea di metà campo, ad eccezione:

a) - se il timeout è stato richiesto prima dell'effettuazione di un tiro di rigore o di un tiro d'angolo. Detti tiri dovranno essere mantenuti.

Nota: Il cronometro conteggia il tempo di possesso di palla e continuerà dal momento della ripresa del gioco dopo il timeout.

Wp 12.3 - Se l'allenatore della squadra in possesso di palla richiede un terzo o ulteriore timeout, il gioco verrà fermato e riprenderà da un giocatore della squadra avversaria con la palla sulla linea di metà campo.

Wp 12.4 - Se l'allenatore della squadra non in possesso di palla richiede un timeout, il gioco verrà fermato ed un tiro di rigore verrà assegnato alla squadra avversaria.

Se non è presente l'allenatore il timeout può essere richiesto dal dirigente e in sua assenza dal capitano.

Wp 12.5 - Alla ripresa del gioco dopo un timeout, i giocatori potranno prendere qualsiasi posizione in campo, naturalmente secondo le norme relative, se ciò avviene prima di un tiro di rigore o di un tiro d'angolo.

Art. 13 - INIZIO DEL GIOCO

Wp 13.1 - Prima dell'inizio della partita ed alla presenza degli arbitri, i due capitani tireranno a sorte, con una moneta, la scelta del campo. Il vincitore del sorteggio, avrà la facoltà di scelta della parte del campo da dove iniziare la partita.

In Italia non viene più effettuato il sorteggio vedere normativa in vigore per i campionati

Wp 13.2 - All'inizio di ciascun tempo di gioco, i giocatori debbono prendere posizione sulla rispettiva linea di porta, ad un metro l'uno dall'altro, e ad una distanza non inferiore ad un metro dai montanti della porta (soltanto due giocatori potranno prendere posizione fra i montanti della porta). Nell'allineamento sulla linea di porta, nessuna parte del corpo dei giocatori può oltrepassare, sulla superficie dell'acqua, la linea di porta.

Wp 13.3 - Quando gli Arbitri si sono accertati che le squadre sono pronte, un Arbitro, con un colpo di fischietto, segnalerà la partenza e poi lasciar galleggiare liberamente (o getterà) il pallone sulla linea di metà campo.

Wp 13.4 - Se il pallone è lanciato in gioco in modo che una squadra ne riceva un palese vantaggio, l'arbitro dovrà fermare il gioco, farsi consegnare il pallone, ed effettuare una rimessa in gioco sulla linea di metà campo.

Art. 14 - PUNTEGGIO

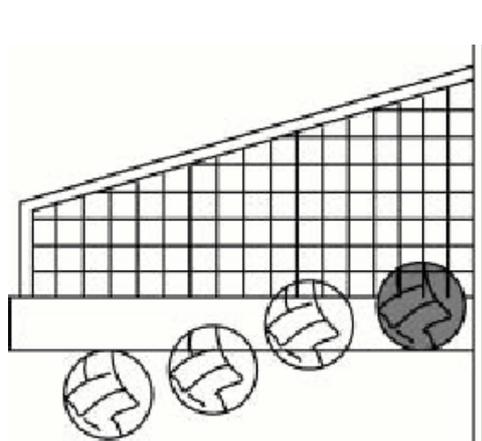
Wp 14.1 - E' accordato un punto, quando l'intero pallone passa completamente la linea di porta (ed entra nella porta stessa) tra i pali e al di sotto della traversa.

Wp 14.2 - Un punto può essere segnato da qualunque posizione del campo di gioco ad eccezione del portiere al quale non sarà concesso di andare o toccare la palla oltre la linea di metà campo.

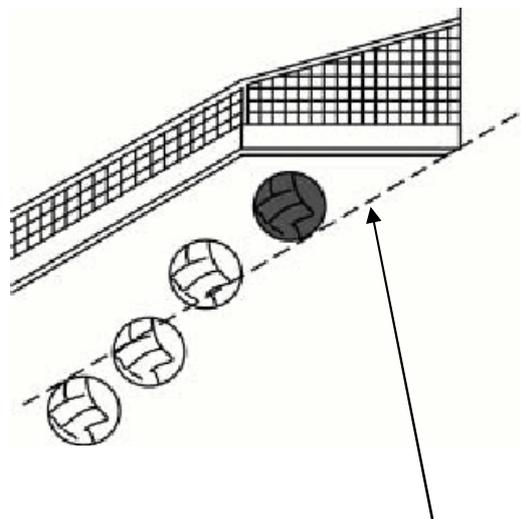
Wp 14.3 - Un goal può essere segnato con qualsiasi parte del corpo eccetto il pugno chiuso. Un goal può essere segnato avanzando in dribbling fino alla segnatura di un punto. All'inizio o alla ripresa del gioco,

almeno due giocatori (indifferentemente dell'una o dell'altra squadra, escluso il portiere della squadra in difesa) dovranno giocare intenzionalmente o toccare la palla eccetto che nell'esecuzione di:

- a) un tiro di rigore;
- b) un tiro libero di un difensore (diretto verso la propria porta);
- c) un immediato tiro da una rimessa del portiere;
- d) un immediato tiro a seguito di un tiro libero, assegnato oltre la linea dei 5 metri.



RETE VALIDA



LINEA DI PORTA

Nota: Qualora ad una squadra venisse accordato un tiro libero per un fallo subito oltre la linea dei 5 metri, un giocatore della stessa squadra potrà realizzare una rete effettuando un tiro diretto ed immediato da oltre la linea dei 5 metri. Qualora il giocatore mettesse in gioco la palla, sarà possibile realizzare una rete solo a condizione che la palla stessa sia stata giocata o toccata intenzionalmente da un qualsiasi altro giocatore diverso dal portiere della squadra in difesa.

Nel caso in cui, dopo l'assegnazione di un fallo subito al di fuori della linea dei 5 metri, la palla dovesse trovarsi all'interno della linea dei 5 metri in una posizione più prossima alla porta della squadra che difende, un giocatore potrà realizzare una rete portando senza indugio la palla:

- nel punto esatto in cui il fallo era stato subito
- in qualsiasi punto sulla medesima linea del fallo
- in qualsiasi punto oltre la linea del fallo a condizione che dalla posizione scelta, effettui un tiro diretto e immediato.

La presente regola non viene applicata, e l'eventuale rete su tiro diretto da oltre la linea dei 5 metri, non è quindi da ritenersi valida in caso di ripresa del gioco dopo:

- a) - un timeout;
- b) - dopo un goal;
- c) - un infortunio, inclusa la perdita di sangue;
- d) - la sostituzione di una calotta;
- e) - consegna della palla all'Arbitro dietro sua richiesta;
- f) - dopo che la palla è uscita dal campo di gioco lateralmente e viene rimessa in gioco;
- g) - qualsiasi altra interruzione del gioco;

Wp 14.4 - Se alla fine dei 30" secondi, o alla fine di ogni periodo di gioco, il pallone è in aria e attraversa la linea di porta, il goal che ne risulterà sarà concesso.

Nota: Nelle circostanze di questa regola, se la palla attraversa la linea di porta tra i pali dopo aver colpito i pali medesimi o la sbarra trasversale (traversa), o colpisce o viene toccata dal portiere, o da un difensore e/o

dopo essere rimbalzata sull'acqua, la rete sarà concessa. Non verrà convalidato il goal se un attaccante giocherà o toccherà intenzionalmente la palla, che fosse già in volo verso la porta.

- Se il pallone è in volo verso la porta e il portiere od un altro difensore tiri giù la palla o un difensore fermi il pallone con due mani e/o braccia, o colpisca con un pugno la palla con l'evidente intenzione di evitare la segnatura di una rete, l'Arbitro dovrà concedere un tiro di rigore se ritenesse che la palla fosse altrimenti entrata in porta. Se il pallone fosse in volo verso la porta, giunto sull'acqua e poi galleggiando scivoli direttamente al di là della linea di porta, l'arbitro concederà un punto solamente se il pallone a causa della velocità acquisita dal tiro, supererà immediatamente la linea di porta.

Art. 15 - RIPRESA DEL GIOCO DOPO UN GOAL

Wp 15.1 - Dopo la segnatura di un punto, i giocatori prenderanno posizione in qualsiasi punto della loro rispettiva metà campo. Nell'allineamento sulla linea di metà campo, nessuna parte del corpo dei giocatori può oltrepassare, sulla superficie dell'acqua, detta linea. La ripresa del gioco sarà convalidata dall'Arbitro.

Il tempo di gioco dopo la segnatura di un punto, decorre dal momento in cui il pallone lascia la mano del giocatore della squadra che ha subito la rete incaricato della rimessa in gioco. Un inizio di gioco effettuato in modo irregolare dovrà essere ripetuto.

Art. 16 - RIMESSA DAL FONDO

Wp 16.1 - Verrà accordata una rimessa dal fondo:

a) - quando il pallone abbia superato completamente la linea di porta fuori dell'area compresa tra i pali, e al di sotto della traversa, essendo stata giocata (o toccata) per ultimo, da un qualsiasi altro giocatore diverso dal portiere della squadra che difende;

b) - quando l'intero pallone abbia superato completamente la linea di porta fra i pali e sotto la traversa o colpisca i pali della porta, la traversa o il portiere della squadra in difesa, in conseguenza di:

- 1) - un tiro libero assegnato dentro i 5 metri;
- 2) - un tiro libero assegnato fuori i 5 metri non effettuato conformemente alle regole;
- 3) - una rimessa dal fondo della squadra avversaria non effettuata conformemente alle regole;
- 4) - un tiro d'angolo.

Wp 16.2 - La rimessa in gioco deve essere effettuata dal portiere o da qualsiasi altro giocatore della squadra che difende, che potrà prendere posizione in qualsiasi punto entro l'area dei 2 metri. Qualora la rimessa fosse effettuata irregolarmente, essa verrebbe fatta ripetere.

Nota: non ci deve essere eccessivo ritardo nell'eseguire il tiro libero, la rimessa del portiere, o un tiro d'angolo, che devono essere effettuati in modo da permettere agli altri giocatori di osservare la palla nel momento in cui lascia la mano del giocatore che effettua la ripresa del gioco.

I giocatori commettono spesso l'errore di ritardare il tiro, perché trascurano la clausola della regola Wp 19.4, che permette al giocatore di "dribblare" la palla prima di passarla ad un altro giocatore. Il tiro può pertanto essere effettuato immediatamente, anche se chi lo esegue non può al momento trovare un compagno di squadra al quale possa passare la palla. In tale situazione egli sarà costretto ad effettuare il tiro o lasciando cadere la palla dalla mano sulla superficie dell'acqua, oppure lanciandola in aria potendo, poi, nuotare o "dribblare" con la palla; ma in ogni caso, il lancio dovrà essere eseguito in modo che gli altri giocatori possano osservarlo chiaramente.

FIGURA 1



FIGURA 2



Art. 17 - TIRO D'ANGOLO

Wp 17.1 - E' accordato un tiro d'angolo:

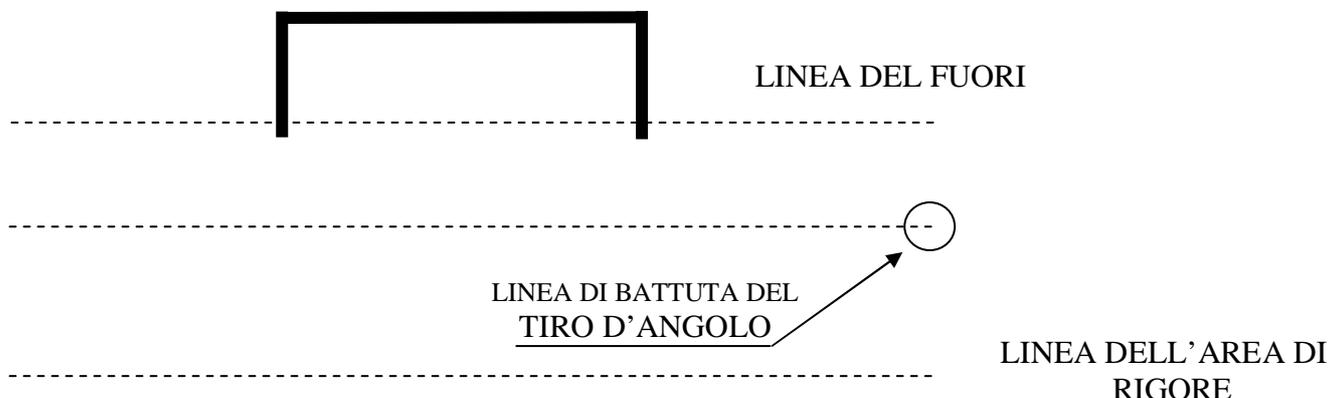
- quando la palla oltrepassa interamente la linea di porta fuori dall'area compresa fra i montanti e la traversa, dopo che è stata toccata per ultimo dal portiere della squadra che difende o nel caso in cui venga deliberatamente scagliata oltre la suddetta linea da un difensore.

Wp 17.2 - Il tiro d'angolo deve essere effettuato da un giocatore attaccante, all'altezza del segnale che determina la linea dei 2 metri (dal lato più vicino in cui il pallone ha oltrepassato la linea di porta). Deve essere effettuato non necessariamente dal giocatore più vicino, ma il più rapidamente possibile.

Nota: per l'esecuzione del tiro d'angolo v. nota Wp 16.2.

Wp 17.3 - All'atto dell'effettuazione di un tiro d'angolo nessun giocatore della squadra attaccante dovrà trovarsi nell'area dei due metri.

Wp 17.4 - Se il tiro d'angolo è effettuato da una posizione e/o in modo scorretto, o al momento del tiro uno o più giocatori attaccanti si trovassero nell'area dei due metri, il tiro andrà ripetuto.



Art. 18 - RIMESSA IN GIOCO DELL'ARBITRO

Wp 18.1 - L'Arbitro effettuerà la rimessa in gioco:

- a) – quando all'inizio di un tempo di gioco la posizione del pallone lasciato cadere o lasciato al centro è tale da produrre un palese vantaggio ad una squadra.
- b) – quando a causa di falli commessi simultaneamente da uno o più giocatori di opposte squadre, l'Arbitro non abbia potuto o gli sia stato impossibile individuare il responsabile del primo fallo;
- c) – quando entrambi gli Arbitri fischiano contemporaneamente un fallo semplice a ciascuna delle due squadre;
- d) - quando il pallone colpisce un ostacolo o vi resta trattenuto, al di sopra dell'acqua nel campo di gioco.

Wp 18.2 - Alla rimessa in gioco, l'Arbitro deve rimettere il pallone dal punto laterale del campo di gioco in prossimità di dove è accaduto il fallo, in modo tale che i giocatori di entrambe le squadre abbiano la stessa possibilità di impossessarsi del pallone stesso. Una rimessa derivante da un fatto accaduto dentro l'area dei 2 metri, andrà effettuata sulla linea dei 2 metri.

Wp 18.3 - Quando il pallone tocca l'acqua in un punto che risulti a vantaggio di una delle squadre, l'arbitro dovrà ripetere la rimessa in gioco.

Art. 19 - TIRO LIBERO

Wp 19.1 - Un tiro libero dovrà essere effettuato nel punto dove il fallo è avvenuto ad eccezione:

- a) - se la palla andasse più lontana dalla porta della squadra che si difende, il tiro libero sarà effettuato nel punto dove si trova la palla;

- b) - se il fallo è commesso da un difensore dentro la sua area dei 2 metri, il tiro libero dovrà essere effettuato sulla linea dei due metri corrispondente al punto dove il fallo è avvenuto, oppure se la palla è andata fuori dai 2 metri, dal punto dove essa si trova.
- c) - dove altrimenti è già previsto dal regolamento.

Un tiro libero effettuato da posizione errata, dovrà essere ripetuto.

Wp 19.2 - La determinazione del tempo per l'esecuzione di un tiro libero è lasciata alla discrezione dell'Arbitro; il tempo deve essere ragionevolmente sufficiente, non esigendosi una esecuzione istantanea, ma essendo neppure consentito alcun ritardo ingiustificato. Sarà considerata infrazione se un giocatore chiaramente in posizione più favorevole per effettuare prontamente un tiro libero, non lo esegua.

Nota: per il metodo di effettuazione del tiro vedi nota Wp 16.2.

Wp 19.3 - I giocatori della squadra che beneficia di un tiro libero hanno la responsabilità di passare il pallone al compagno designato per il tiro stesso.

Wp 19.4 - Il tiro libero deve essere effettuato in modo che tutti gli altri giocatori possano vedere bene quando il pallone lascia la mani del giocatore che effettua il tiro. E' consentito il palleggio (dribbling), prima di effettuare il passaggio ad un altro giocatore. Il pallone è in gioco dal momento che lascia la mano del giocatore che effettua il tiro libero.

Art. 20 - FALLI SEMPLICI

Wp 20.1 - Sono considerati falli semplici le infrazioni dalla regola Wp 20.2 alla regola Wp 20.18, che saranno puniti con l'assegnazione di un tiro libero alla squadra avversaria.

Nota: gli Arbitri devono assegnare i falli semplici in conformità con le regole per consentire alla squadra attaccante di usufruire di una situazione di vantaggio. Comunque gli Arbitri devono prestare attenzione alle speciali circostanze della regola del vantaggio (Wp.7.3).

Wp 20.2 - Partire dalla linea del goal prima del segnale dell'arbitro all'inizio di un tempo di gioco. Il tiro libero dovrà essere effettuato dal punto ove si trova la palla, o se la palla non è stata rimessa in gioco dall'Arbitro, il tiro libero avverrà sulla linea di metà campo.

Wp 20.3 - Aiutare un compagno di squadra sia all'inizio di un tempo che durante il gioco.

Wp 20.4 - Tenersi o prendere slancio dai montanti della porta o dalle sbarre che la sostengono; aggrapparsi o prendere slancio dai bordi della vasca, durante il gioco, tenersi alle sbarre, eccetto all'inizio dei tempi di gioco.

Wp 20.5 - Prendere parte attiva nella partita avendo i piedi sul fondo della vasca, camminare sul fondo della stessa durante il gioco, o saltare dal fondo della vasca per giocare il pallone, o attaccare un avversario. Questa regola non si applica al portiere quando si trova nell'area dei 5 metri.

Wp 20.6 - Affondare, portare, trattenere, l'intero pallone sott'acqua quando si è attaccati.

Nota: Il giocatore attaccato commette un fallo semplice, anche se la mano con cui trattiene la palla gli viene spinta sott'acqua da un avversario, in tal caso non fa nessuna differenza se la palla viene affondata contro la sua volontà.

FIGURA 3



E' importante che il fallo sia concesso contro il giocatore che era in possesso di palla al momento in cui questa è stata portata sott'acqua: è importante ricordare che il fallo può avvenire soltanto quando il giocatore porta la palla sott'acqua perché è attaccato.

Non è un'infrazione se il portiere emergendo fuori dall'acqua per prendere un tiro, e poi, quando ricade, spinga la palla sott'acqua. Se invece quando contrastato da un avversario, egli trattiene la palla sott'acqua, commette un'infrazione - se la sua azione evita la probabile segnatura di un punto, essa deve essere punita con un tiro di rigore (Wp 22.2).

Wp 20.7 - Colpire il pallone con il pugno chiuso. (ad eccezione del portiere nell'area dei 5 metri).

Wp 20.8 - Giocare o toccare il pallone con due mani contemporaneamente (ad eccezione del portiere nell'area dei 5 metri).

Wp 20.9 - Paralizzare i movimenti di un avversario o impedire in qualsiasi modo il suo libero movimento anche nuotando sulle spalle, dorso, o gambe, a meno che quest'ultimo si trovi in possesso del pallone (avanzare con il pallone, o colpirlo non significa esserne in possesso; sollevarlo, trasportarlo, mettere la mano sopra o sotto di esso toccandolo, equivale ad esserne in possesso).

Nota: Nell'esaminare se vi è un'azione di ostacolo, l'Arbitro deve considerare se l'avversario è in possesso di palla, perché se così fosse, il giocatore che lo attacca non potrà essere punito.

E' chiaro che un giocatore è in possesso della palla se la tiene alzata sopra l'acqua (fig. 4), oppure se nuota con la palla in mano o se è in contatto con la palla mantenendosi sulla superficie dell'acqua (fig.5). Ma il nuotare con la palla (dribbling), non significa avere il possesso della palla (fig.6).

FIGURA 4



FIGURA 5

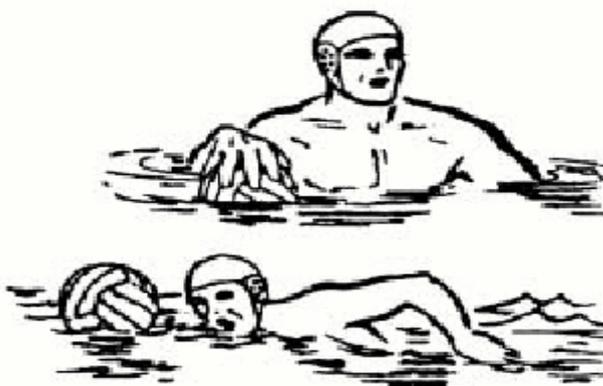


FIGURA 6

Un giocatore che nuota con la palla viene molto spesso ostacolato da un avversario che gli nuota attraverso le gambe, riducendo in tal modo la sua velocità (fig.7). (Un'altra forma di impedimento consiste nel nuotare sulle spalle di un avversario).

FIGURA 7



Si deve anche ricordare che il fallo di ostacolare, può essere commesso dallo stesso giocatore che è in possesso della palla. Per esempio, quando un giocatore mentre tiene una mano sulla palla cerca di allontanare forzatamente il suo avversario per ottenere spazio per il proprio gioco (fig.8).

FIGURA 8



Oppure, talvolta un giocatore in possesso di palla spinge l'avversario indietro con la testa (fig.9). Bisogna prestare attenzione agli esempi delle (fig.8) e (fig.9) perché qualsiasi movimento violento da parte del giocatore in possesso di palla, può costituire azione grave fino alla brutalità. Le figure pertanto intendono illustrare degli impedimenti senza alcun movimento violento.

FIGURA 9



Un giocatore può commettere infrazione anche se non possiede o tocca la palla, per esempio se egli ostacola l'avversario impedendogli (con il proprio corpo o con il braccio aperto ad ala), la possibilità di accedere al possesso della palla (fig.10); tale fallo generalmente viene commesso vicino al bordo del campo di gioco.

FIGURA 10



Wp 20.10 - Spingersi o staccarsi dal corpo dell'avversario, o staccarsi con una spinta dall'avversario.

Nota: Il fallo di spingere e quello di allontanarsi da un avversario, avviene in vari modi con la mano (fig. 11), o con il piede (fig. 12). Nei casi illustrati, l'infrazione è un fallo semplice.

In qualunque caso gli Arbitri devono fare attenzione e distinguere tra l'allontanamento con il piede e spinta con calci (scalciare). Quest' ultimo diventerà un fallo da espulsione o addirittura brutalità. Se il piede è già in contatto con l'avversario quando il movimento inizia, questo significa una comune spinta; ma se il

movimento inizia prima del contatto con l'avversario, esso dovrebbe essere generalmente considerato come una scalciaata.

FIGURA 11

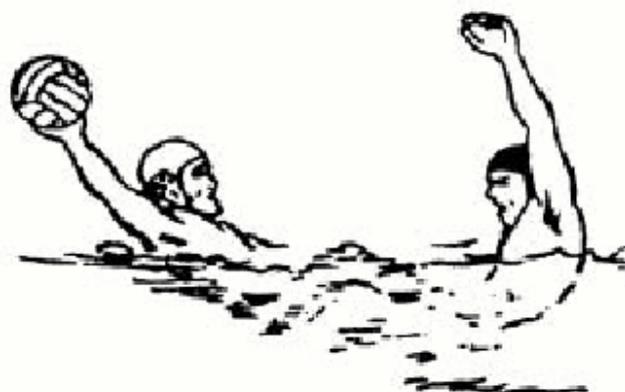
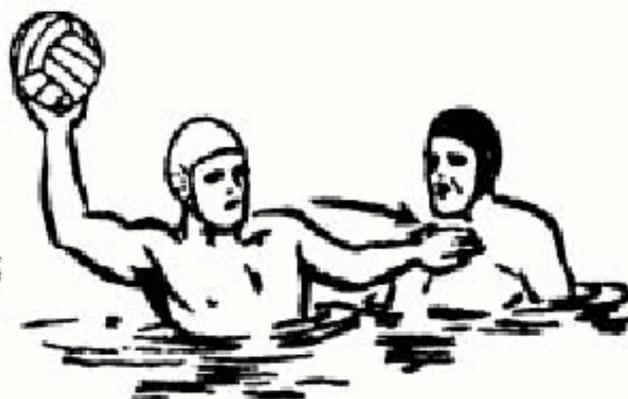


FIGURA 12



Wp 20.11 - Per un giocatore della squadra in possesso del pallone, commettere una infrazione secondo le regole Wp 20.9, (ostacolare un avversario), o Wp 20.10 (spingersi o staccarsi da un avversario), prima di un tiro libero, tiro d'angolo o rimessa del portiere.

Wp 20.12 - Trovarsi a meno di due metri dalla linea della porta avversaria, salvo che il giocatore si trovi dietro il pallone. Non è considerato fallo quando un giocatore in possesso del pallone nella zona dei due metri, lo passi ad un compagno collocato dietro la linea del pallone che ricevendolo, tiri immediatamente in rete e prima che il giocatore che ha effettuato il passaggio abbia potuto lasciare la zona dei due metri.

Nota: Se il giocatore che ha ricevuto il passaggio non effettua un tiro in porta, il giocatore che ha passato all'indietro il pallone, dovrà immediatamente uscire dall'area dei 2 metri.

Wp 20.13 - Eseguire un tiro di rigore in modo irregolare.

Nota: vedi Wp. 23.4 metodo per eseguire il tiro di rigore.

Wp 20.14 - Perdere volontariamente tempo nell'eseguire un tiro libero, una rimessa del portiere, un tiro d'angolo.

Nota: vedi nota Wp 16.2.

Wp 20.15 - Per il portiere toccare il pallone oltre la linea di metà campo o sorpassarla.

Wp 20.16 - Lanciare il pallone fuori dai lati del campo di gioco, compreso il pallone che rimbalza sul bordo dello stesso, al di sopra della superficie dell'acqua.

Wp 20.17 - Per una squadra trattenere il possesso del pallone per un tempo superiore a 30", senza tirarlo contro la porta avversaria. Il secondo cronometrista conteggerà l'effettivo tempo di possesso del pallone, azzerando il cronometro:

a) - quando il pallone lascia la mano dell'attaccante che effettua un tiro contro la porta avversaria. Se il pallone rimbalza dai pali o dalla traversa, o è respinto dal portiere, il tempo di possesso non ripartirà fino a che una squadra ne sarà entrata in possesso;

b) - quando la squadra avversaria entra in possesso del pallone; toccare la palla in volo senza poterla controllare non significa esserne in possesso;

c) - quando il pallone è rimesso in gioco in seguito all'assegnazione di un'espulsione, un tiro di rigore, una rimessa del portiere, una rimessa dell'Arbitro, un tiro d'angolo.

I cronometri luminosi devono visualizzare e scandire il tempo in maniera regressiva (per indicare il tempo rimanente del possesso del pallone).

Nota: Il Cronometrista e gli Arbitri devono stabilire se vi è stato o meno un tiro in porta: agli Arbitri spetterà la decisione definitiva.

Wp 20.18 - Perdere tempo.

Nota: E' sempre concesso all'Arbitro assegnare un fallo semplice, secondo questa regola, prima che sia trascorso il periodo di 30" di possesso della palla.

Se il portiere è l'unico giocatore della sua squadra nella sua metà campo, e riceve un passaggio da un suo compagno che si trova nella metà campo avversaria, sarà considerata perdita di tempo.

Nell'ultimo minuto l'Arbitro dovrà essere certo che vi sia intenzionalmente perdita di tempo prima di applicare la regola.

Art. 21 - FALLI DA ESPULSIONE

Wp 21.1 - Sarà considerato fallo grave l'aver commesso una delle seguenti infrazioni (dalla regola Wp 21.4 alla Wp 21.17) che saranno punite (eccetto come altrimenti previsto dal regolamento), con l'assegnazione di un tiro libero a favore della squadra avversaria, e l'espulsione del giocatore che ha commesso il fallo.

Wp 21.2 - Un giocatore espulso deve nuotare per raggiungere l'area di espulsione, sistemata dietro la propria linea di porta senza uscire dall'acqua. Un giocatore espulso che esce dall'acqua (oltre a quella seguita dal rientro del sostituto), sarà ritenuto colpevole di una infrazione alla reg. Wp 21.09 (mancanza di rispetto) e quindi espulso definitivamente con sostituzione.

Nota: Un giocatore espulso (incluso quello espulso, in base alle regole, per il resto dell'incontro), deve rimanere in acqua e andare (può nuotare sott'acqua nel percorso), nella propria area di rientro vicino alla linea di goal, senza interferire nella ripresa del gioco. Il giocatore espulso può nuotare in ogni spazio fra il bordo della piscina e la linea delle corsie laterali e verso l'area di espulsione, nuotando dietro la porta, per raggiungere la propria area di rientro, con l'accortezza di non interferire con l'allineamento della linea di goal (porta).

Al raggiungimento dell'area di rientro, il giocatore dovrà visibilmente ergersi dalla superficie dell'acqua prima che a lui (o al suo sostituto), venga permesso di rientrare secondo le regole. Comunque, non sarà necessario che il giocatore espulso rimanga nell'area di rientro ininterrottamente fino all'arrivo del sostituto.

Wp 21.3 - Al giocatore espulso o ad un suo sostituto, verrà concesso il permesso di rientrare in campo dopo che si verifichi una delle seguenti circostanze:

a) - quando i 20" secondi di gioco effettivo sono scaduti, allora il segretario alzerà la bandiera appropriata ammesso che il giocatore escluso abbia raggiunto la sua zona di rientro secondo le regole;

b) - quando sia stato realizzato un goal;

c) - quando la squadra del giocatore espulso sia tornata in possesso di palla (il che significa averne il controllo materiale), durante i momenti di gioco effettivo, a quel punto l'arbitro di difesa segnalerà di rientrare con un cenno della mano;

d) quando l'arbitro assegna un tiro libero o una rimessa in gioco a favore della squadra del giocatore espulso, questo segnale varrà come segnale di rientro del giocatore a condizione che:

a.1) - abbia raggiunto la propria area di rientro;

b.2) - non salti non si spinga dal lato o dal bordo della vasca o del campo di gioco;

c.3) - non modifichi l'assetto della porta;

d.4) - a un sostituto non sarà concesso rientrare in sostituzione di un giocatore espulso, sino a che il medesimo non abbia raggiunto la sua area di rientro (espulsione). Questi provvedimenti si dovranno applicare anche nel caso di rientro di un sostituto, quando un giocatore è espulso per la terza volta, o nel caso sia stato per altre ragioni espulso definitivamente con sostituzione per il resto della partita.

Nota: l'arbitro non darà il segnale di rientro ad un sostituto e neppure il segretario lo segnalerà alla fine del tempo di espulsione 20", fino a che il giocatore espulso, non abbia raggiunto la sua area di espulsione. Quanto sopra si applicherà anche per il rientro del sostituto che rimpiazza (sostituisce), un giocatore espulso definitivamente per il resto della partita. Nel caso che il giocatore espulso non ritorni nella sua area di rientro, al sostituto non verrà concesso di entrare sino alla segnatura di un goal o alla fine del tempo. La primaria responsabilità di segnalare il rientro di un giocatore è innanzitutto dell'arbitro di difesa, tuttavia l'arbitro d'attacco può anche aiutare, e il segnale di entrambi gli arbitri sarà valido. Se un arbitro sospetta un rientro irregolare o il giudice di porta ha segnalato l'infrazione, allora l'arbitro dovrà accertarsi che l'altro arbitro non abbia segnalato il rientro. L'arbitro di difesa che deve dare al giocatore o al sostituto l'autorizzazione al rientro, dovrà soprassedere a concederlo nel caso che l'altro arbitro abbia fischiato un fallo, restituendo il possesso della palla alla squadra avversaria.

Un cambio di possesso di palla non si verifica solamente alla fine di un periodo di gioco, dato che ad un giocatore espulso od al suo sostituto sarà permesso rientrare se la sua squadra guadagna il possesso di palla al momento dell'inizio del successivo periodo di gioco. Se un giocatore è stato espulso alla fine di un tempo di gioco, gli arbitri ed il segretario dovranno assicurarsi che le squadre abbiano il giusto numero di giocatori, prima di effettuare la ripresa del gioco nel tempo successivo.

Wp 21.4 - Per un giocatore lasciare l'acqua durante il gioco, sedersi, sostare, o camminare sopra i lati della vasca, salvo nei casi di incidente, malore, infortunio, o con il permesso dell'arbitro.

Wp 21.5 - Ostacolare l'effettuazione di un tiro libero, o di una rimessa del portiere, o di un tiro d'angolo, incluso:

- a) - ritardare intenzionalmente il lancio della palla, o di lasciare la palla per impedire la normale progressione del gioco;
- b) - qualunque tentativo di giocare il pallone prima che lo stesso abbia lasciato la mano del tiratore.

Nota: Un giocatore non deve essere punito secondo questa regola se egli non ha udito il fischio essendo sott'acqua, l'arbitro deve stabilire se il fallo suddetto è intenzionale. L'interferenza nel tiro libero, può verificarsi indirettamente quando vengono frapposti ostacoli per ritardare la consegna della palla al giocatore incaricato del tiro.

Oppure può avvenire in modo diretto, quando l'esecuzione del tiro viene interferita ostacolando la direzione del lancio (fig. 13), oppure disturbando i movimenti del giocatore incaricato del tiro (fig. 14). Per le interferenze nell'occasione di un tiro di rigore vedi reg. Wp 21.16.

FIGURA 13



FIGURA 14



Wp 21.6 - Tentare di intercettare o bloccare un tiro con le due mani al di fuori dell'area dei 5 metri.

Nota: Per un giocatore difendente, tentare di intercettare o bloccare un tiro diretto a rete con le due mani al di fuori dell'area dei 5 metri, sarà punita con l'espulsione.

Wp 21.07 - Spruzzare acqua intenzionalmente in viso all'avversario.

Nota: Lo spruzzare acqua in viso contro un avversario è frequentemente usato come tattica sleale di gioco. Ma in generale gli arbitri tendono a penalizzarla solo se l'infrazione ha luogo nella situazione ovvia di due giocatori che si trovano di fronte uno all'altro (fig. 15). Tuttavia, ciò può anche avvenire meno evidentemente, quando un giocatore produce una cortina d'acqua con le sue braccia, apparentemente senza deliberata intenzione, nel tentativo di disturbare la visuale dell'avversario che sta per tirare in porta o per fare un passaggio.

FIGURA 15



La punizione per un intenzionale spruzzata al viso al giocatore avversario è l'espulsione del colpevole, (regola Wp 21.6) o un tiro di rigore a favore della squadra avversaria, (regola (Wp 22.2), se il giocatore avversario è dentro l'area dei 5 metri e sta tentando un tiro in porta. Se assegnare il tiro di rigore o l'espulsione temporanea dovrà essere stabilito valutando solamente la posizione e l'azione del giocatore attaccante; non ha importanza se il giocatore che commette l'infrazione sia dentro o fuori dei 5 metri.

Wp 21.8 - Trattenere, affondare, o tirare indietro l'avversario che non sia in possesso della palla. Possesso è alzare, portare o tenere il pallone, ma non comprende il fatto di nuotare con il pallone tra le braccia.

Nota: Interpretare questa regola in modo corretto è di importanza fondamentale, sia per quanto riguarda la rappresentazione del gioco, che per arrivare ad un risultato giusto. Eppure il testo è chiaro e può essere interpretato in un solo modo. Trattenere (fig. 16), affondare (fig. 17), o tirare a se l'avversario (fig. 18), che non sia in possesso della palla, è un fallo grave, per il quale viene assegnato un tiro libero, mentre al giocatore viene data l'espulsione.

FIGURA 16



FIGURA 17



FIGURA 18

E' essenziale che gli arbitri applichino correttamente la regola senza personali o arbitrarie interpretazioni. Si deve sottolineare, che gli arbitri devono distinguere gli atti che sono semplicemente una violazione della presente regola, e quelli che, essendo commessi entro l'area dei 5 metri, costituiscono una eventuale violazione alla regola Wp 21.7, che prevede il tiro di rigore.

Wp 21.9 - Dare calci o colpire un avversario intenzionalmente, o fare dei movimenti esagerati con tale intenzione.

Nota: I falli descritti in questa regola possono essere commessi durante una partita da un giocatore in possesso del pallone, o da un avversario. Il possesso della palla, non è un fattore decisivo. Quello che è importante, è l'azione del giocatore che ha commesso il fallo, compreso se egli fa movimenti sproporzionati nel tentativo di dare calci, o colpire, anche se egli non riesce a colpire. Uno dei più gravi atti di violenza o di brutalità è di dare gomitate all'indietro (fig. 19), cosa che spesso provoca un grave infortunio all'avversario. Similmente si ha un atto grave se un giocatore intenzionalmente, dà una testata sulla faccia dell'avversario che lo sta marcando strettamente, che si trova immediatamente dietro di lui, oscillando il capo deliberatamente. In questo caso l'arbitro, dovrebbe punire giustamente l'infrazione secondo la regola Wp 21.11 (brutalità) anziché secondo la regola Wp 21.8.

FIGURA 19



Wp 21.10 - Tenere cattiva condotta, compreso l'uso di un linguaggio scorretto, rifiuto di obbedienza o mancanza di rispetto verso gli Arbitri o Ufficiali di gara, gioco violento, e nel persistere del gioco sleale. Il giocatore colpevole dovrà essere espulso definitivamente per il resto della partita, con sostituzione secondo la regola Wp 21.3.

Nota: Qualora un giocatore commettesse una qualsiasi delle infrazioni contemplate dalla presente regola durante l'intervallo fra i tempi di gioco, nel corso di un timeout, o prima che il gioco venga ripreso a seguito di una rete segnata dalla propria squadra, il giocatore colpevole dell'infrazione verrà espulso definitivamente con sostituzione per il resto della gara.

La sostituzione verrà concessa nel momento in cui, terminato l'intervallo in questione, la squadra del giocatore espulso entrerà nuovamente in possesso della palla (ovvero sia in grado di controllare la palla) o comunque, al verificarsi di una delle condizioni previste dalla regola WP 21.3.

Wp 21.11 - Commettere un atto di brutalità (dare calci o colpire, o tentare di dare calci o colpire con premeditata intenzionalità), contro un avversario o un Ufficiale di gara, sia durante il gioco, che nell'intervallo tra i periodi di gioco (compresi i timeout) o qualsiasi interruzione. Il giocatore colpevole sarà espulso per il resto dell'incontro e alla squadra avversaria verrà accordato un tiro di rigore. Il giocatore espulso potrà essere sostituito allo scadere di quattro (4) minuti di gioco effettivo.

Nota: La regola è anche applicabile se un atto di brutalità si verifichi durante l'intervallo tra i periodi di gioco, anche in questo caso verrà assegnato un rigore.

Questi provvedimenti non saranno invece applicabili qualora l'episodio si verificasse nel periodo che precede l'effettivo inizio dell'incontro.

Nel caso in cui a commettere l'atto di brutalità fosse in qualsiasi momento dell'incontro un giocatore seduto in panchina, egli verrà espulso definitivamente per il resto dell'incontro, ed il capitano della squadra dovrà richiamare fuori dall'acqua un compagno a sua scelta e la squadra giocherà quattro (4) minuti in inferiorità numerica.

Il giocatore richiamato in panchina dal Capitano, potrà successivamente essere impiegato nel corso del resto dell'incontro e a suo carico non verrà registrato alcun fallo personale in relazione all'episodio.

Wp 21.12 - Per un giocatore della squadra non in possesso della palla, commettere una delle seguenti infrazioni prima della effettuazione di un TIRO LIBERO, RIMESSA DEL PORTIERE, TIRO D'ANGOLO, TIRO DI RIGORE; o da un giocatore di entrambe le squadre prima di una RIMESSA IN GIOCO DELL'ARBITRO:

- Wp 20.9 - ostacolare un avversario;
- Wp 20.10 - spingere o allontanarsi spingendo un avversario;
- Wp 21.4 a Wp 21.11 - commettere un fallo da espulsione.

Il tiro originale (viene anche incluso il tiro neutrale), andrà mantenuto. Il giocatore dovrà essere espulso definitivamente per il resto dell'incontro dove il regolamento lo prevede.

Wp 21.13 - Quando giocatori di opposte squadre commettessero simultaneamente una delle seguenti infrazioni prima di un TIRO LIBERO, una RIMESSA DEL PORTIERE, un TIRO D'ANGOLO, un TIRO DI RIGORE, una RIMESSA IN GIOCO DELL'ARBITRO:

- Wp 20.9 - ostacolare un avversario;
- Wp 20.10 - spingere o allontanarsi spingendo un avversario;
- Wp 21.4 a Wp 21.11 - commettere un fallo da espulsione.

Entrambi i giocatori verranno espulsi e la squadra in attacco manterrà il possesso di palla.

Nei casi previsti dal regolamento, i giocatori verranno espulsi definitivamente per il resto dell'incontro.

Nota: Entrambi i giocatori espulsi in base a questa regola, potranno rientrare al verificarsi di una delle circostanze contemplate dalla regola WP 21.3 o al primo cambio di possesso di palla.

Se i giocatori espulsi temporaneamente a seguito di tale regola, potessero rientrare prima che abbiano raggiunto le rispettive aree di rientro, l'arbitro di difesa potrà far cenno ai giocatori di rientrare appena hanno raggiunto la propria area di rientro. Non è necessario che l'arbitro nel segnalare il rientro, attenda che entrambe i giocatori siano pronti a rientrare.

Wp 21.14 - Qualora venga commessa da parte di un giocatore della squadra in possesso del pallone una infrazione alle regole dalla Wp 21.4 alla Wp 21.11 (falli gravi, prima della effettuazione di UN TIRO LIBERO, di una RIMESSA DEL PORTIERE, di un TIRO D'ANGOLO, di UN TIRO DI RIGORE; salvo che:

- a) - il giocatore debba essere espulso definitivamente dalla partita dove la regola lo preveda;
- b) - se l'infrazione è commessa al momento dell'effettuazione di un tiro di rigore, il tiro di rigore stesso deve essere mantenuto.

Wp 21.15 - Per un giocatore espulso rientrare, o per un giocatore di riserva entrare in campo irregolarmente, incluso:

- a) - senza avere il permesso del segretario, o di un arbitro;
- b) - da un qualsiasi altro punto che non sia la propria area di espulsione; (ad eccezione quando il regolamento prevede la sostituzione immediata);
- c) - saltando, o spingendosi dal lato o dal muro della vasca o del campo di gioco;
- d) - variando l'allineamento della porta.

Qualora una di queste infrazioni venisse commessa dalla squadra **non in possesso di palla**, il giocatore colpevole verrà espulso e alla squadra avversaria verrà concesso un tiro di rigore.

Qualora una di queste infrazioni venisse commessa dalla squadra **in possesso di palla**, il giocatore colpevole verrà espulso e alla squadra avversaria verrà concesso un tiro libero.

Wp 21.16 - Ostacolare l'effettuazione di un tiro di rigore. Il giocatore colpevole deve essere espulso definitivamente per il resto della partita con sostituzione, secondo la regola Wp 21.3, ed il tiro di rigore verrà mantenuto o ribattuto.

Nota: Una forma molto comune di interferenza nell'effettuazione di un tiro di rigore, è quando un giocatore avversario tira un calcio al giocatore che si appresta a tirare, giusto nel momento che il tiro sta per essere effettuato. Per prevenire simile interferenza, è essenziale per gli Arbitri assicurarsi che tutti i giocatori al momento della battuta, siano alla distanza di 2 metri dal tiratore. L'Arbitro dovrà anche permettere che i giocatori della squadra che si difende, abbiano il primario diritto di prendere posizione a 2 metri dal giocatore che esegue il tiro di rigore.

Wp 21.17 - Qualora il portiere, prima della battuta di un tiro di rigore, disattenda l'osservanza di posizionarsi correttamente sulla linea di porta e sia stato richiamato dall'arbitro. Un altro giocatore della stessa squadra, potrà prendere il posto del portiere sulla linea di porta, senza beneficiare dei vantaggi e sottostare alle limitazioni riguardanti il portiere.

Wp 21.18 - Quando il giocatore è espulso, il periodo di espulsione inizierà immediatamente quando la palla ha lasciato la mano del giocatore che esegue il tiro libero, o quando la palla sia stata toccata a seguito di una rimessa dell'arbitro (tiro neutrale).

Wp 21.19 - Se un giocatore espulso, intenzionalmente interferisce con il gioco stesso, o con l'allineamento della porta, un tiro di rigore deve essere assegnato alla squadra avversaria, e il giocatore espulso sarà gravato di un ulteriore fallo personale.

Se un giocatore espulso non inizia a lasciare quasi immediatamente il campo di gioco, l'arbitro dovrà considerare tale comportamento una infrazione a questa regola come: "interferenza intenzionale".

Wp 21.20 - Qualora la partita continui con i tempi supplementari, e un giocatore al termine del tempo regolamentare, si trova fuori dal campo perché espulso temporaneamente, il restante tempo di penalizzazione, verrà scontato nel primo tempo supplementare. I falli personali assegnati a ciascun giocatore nei tempi regolamentari, dovranno essere riportati nel conteggio dei successivi tempi supplementari. Un giocatore espulso definitivamente, non potrà giocare nei tempi supplementari.

Art. 22 - FALLI DA RIGORE

Wp 22.1 - E' accordato un tiro di rigore contro la squadra avversaria quando un giocatore è vittima di un fallo nell'area dei 5 metri della porta avversaria, secondo quanto previsto dalla regola Wp 22.2 alla WP 22.9.

Wp 22.2 - Se il giocatore difensore, commette un qualsiasi fallo entro la zona dei 5 metri, con il chiaro scopo di evitare la segnatura di una rete.

Nota: In aggiunta alle altre infrazioni commesse per evitare un goal, vengono considerate infrazioni:

- a) per un portiere o un giocatore difensore, abbassare o spostare la porta evitando un goal (fig. 20);
- b) per un giocatore difensore giocare la palla, tentare di giocarla o bloccare un tiro con entrambe mani (fig. 21);
- c) se un giocatore difensore gioca il pallone con il pugno chiuso (fig. 22);
- d) se il portiere, o qualsiasi altro difensore (suo compagno di squadra), portare il pallone sott'acqua quando subiscono l'attacco avversario.

FIGURA 20



FIGURA 21



FIGURA 22

E' importante osservare che, mentre i falli precedentemente descritti ed altri falli come tenere, trattenere, ostacolare, ecc., dovrebbero essere normalmente puniti con un tiro libero e con l'espulsione, essi diventano falli da rigore se commessi nell'area dei 5 metri da un difensore, per evitare la segnatura di una rete.

Wp 22.3 - Qualora un giocatore difensore nell'area dei 5 metri dia calci o colpi ad un avversario, o commetta un atto di brutalità, oltre alla concessione di un tiro di rigore a favore della squadra avversaria, il giocatore colpevole deve essere espulso definitivamente e un suo compagno potrà sostituirlo entrando allo scadere dei quattro (4) minuti di gioco effettivo.

Wp 22.4 - Qualora un giocatore espulso temporaneamente interferisca intenzionalmente nel gioco, compreso lo spostamento dell'allineamento della porta.

Wp 22.5 - Quando il portiere, o qualsiasi altro difensore, abbassi completamente o capovolge la porta, allo scopo deliberato di evitare la segnatura di una rete. Il responsabile dovrà essere espulso definitivamente per il resto della partita con sostituzione; il sostituto potrà rientrare in campo di gioco secondo la regola Wp 21.3.

Wp 22.6 - Per un giocatore, o un sostituto, che non ha diritto secondo la regola a partecipare al gioco e al momento entra in gioco, il giocatore colpevole verrà espulso per il resto della partita con sostituzione, il sostituto potrà rientrare in campo in campo secondo la regola Wp 21.3.

Nota per il Campionato Italiano: *all'inizio di un periodo di gioco, o alla ripresa dopo la segnatura di una rete, se l'arbitro segnala l'inizio del gioco e si accorge immediatamente che in acqua ci sono giocatori che non possono prendere parte al gioco, questi, se il gioco non ha ancora prodotto fatti di ordine tecnico farà ripetere l'inizio del gioco.*

Wp 22.7 - Per l'allenatore della squadra non in possesso di palla richiedere un timeout o per un dirigente commettere qualsiasi azione per evitare una segnatura di una rete, con l'eccezione che a loro non venga registrata alcuna penalità.

Wp 22.8 - Qualora nel corso dell'ultimo minuto di gioco venisse accordato un tiro di rigore, l'allenatore della squadra beneficiata avrà la facoltà di scegliere se tenere il possesso di palla e avvalersi di un tiro libero. Il cronometrista addetto al conteggio dei secondi di possesso di palla, dovrà in tal caso riavviare il cronometro.

Art. 23 - TIRO DI RIGORE

Wp 23.1 - Il tiro di rigore può essere eseguito da qualsiasi giocatore della squadra alla quali il tiro è stato assegnato, escluso il portiere, e da qualsiasi punto della linea dei 5 metri.

Wp 23.2 - Tutti i giocatori, devono lasciare la zona dei cinque (5) metri, e nessun giocatore può prendere posizione ad una distanza inferiore ai due metri dal giocatore che effettua il tiro di rigore. Da ogni lato del giocatore che sta per eseguire il tiro, un giocatore della squadra che si difende, avrà il primario diritto di prendere posizione. Il portiere, dovrà rimanere sulla linea di porta tra i pali: nessuna parte del corpo del portiere, potrà trovarsi al di là della linea di porta. Quando il portiere è già (o viene) espulso dall'acqua, un altro giocatore della squadra potrà prendere posizione sulla linea di porta, senza i suoi privilegi e limitazioni.

Wp 23.3 - L'arbitro si deve assicurare che tutti i giocatori siano, prima dell'effettuazione del tiro, nella loro posizione corretta, e solo in quel momento darà il segnale per il tiro con un fischio abbassando simultaneamente il braccio dalla posizione verticale a quella orizzontale.

Nota: L'abbassare il braccio e fischiare nello stesso tempo, è essenziale come condizione anche fra il rumore del pubblico per una esecuzione del tiro secondo le regole. Come l'arbitro alzerà il braccio, il giocatore potrà concentrarsi per il tiro, perché è a conoscenza che il segnale (fischio), seguirà immediatamente.

Wp 23.4 - Il giocatore incaricato del tiro di rigore, dovrà essere in possesso del pallone, ed al fischio dell'arbitro dovrà tirare immediatamente e direttamente verso la porta, con un movimento continuo. Il giocatore potrà effettuare il tiro con il pallone tenuto nel palmo della mano, sollevandolo dall'acqua (fig.23) o con la palla tenuta nella mano sollevata, (fig.24). Comunque la palla dovrà essere lanciata al momento del segnale dell'arbitro, e la continuità del movimento non dovrà essere interrotta prima che il pallone abbia lasciato la mano del tiratore.

FIGURA 23



FIGURA 24



Nota: Non esiste regola che impedisca ad un giocatore di effettuare il tiro di rigore spalle alla porta, adottando un mezzo avvitamento o un avvitamento completo.

Wp 23.5 - Se il pallone rimbalza in campo, dopo aver toccato la traversa od i montanti della porta o respinto dal portiere, sarà considerato in gioco. Non è necessario che il pallone sia toccato o giocato da un altro giocatore, perché il punto sia valido.

Wp 23.6 - Qualora un tiro di rigore venga concesso dall'arbitro contemporaneamente al fischio del cronometrista che segna la fine di un tempo, il tiro dovrà essere eseguito, dopo che tutti i giocatori eccezione fatta per il portiere ed il giocatore incaricato al tiro, abbiano lasciato il campo di gioco. In questa situazione se il pallone rimbalza sul portiere, sulla traversa, o sui montanti, non è più in gioco.

Art. 24 - FALLI PERSONALI

Wp 24.1 - Deve essere registrato un fallo personale a carico del giocatore che commette un fallo grave, un fallo da rigore. L'arbitro dovrà indicare al segretario di giuria, il numero di calotta del giocatore colpevole.

Wp 24.2 - Il giocatore, una volta raggiunto il terzo fallo personale, dovrà essere espulso definitivamente per il resto della partita con sostituzione secondo la regola Wp 21.3.

Se il terzo fallo grave darà luogo all'assegnazione di un tiro di rigore, la sostituzione del giocatore avverrà immediatamente (prima dell'esecuzione del tiro stesso).

Art. 25 - INCIDENTE, FERITA E MALESSERE

Wp 25.1 - Un giocatore, durante la partita non può lasciare il campo di gioco per uscire dall'acqua, aggrapparsi, sedersi, o sostare sul piano della vasca, ad eccezione dei casi di malore, ferita, o di incidente, o con l'autorizzazione dell'Arbitro. Un giocatore che abbia lasciato il campo di gioco nei casi consentiti, potrà rientrare dalla propria area di rientro, ad una interruzione del gioco dopo aver ottenuto il permesso dall'arbitro.

Wp 25.2 - Se un giocatore sanguina (perdita di sangue) durante il gioco, l'arbitro ordinerà immediatamente al giocatore di uscire dall'acqua permettendo così l'immediato rientro di un suo sostituto, ed il gioco continuerà senza interruzione. Quando l'emorragia si sarà fermata, al giocatore verrà concesso di essere sostituito durante il corso della partita.

Wp 25.3 - Se avviene incidente, ferita o malessere, ad eccezione di perdita di sangue (emorragia), l'arbitro può a sua discrezione, sospendere la partita per non più di 3 minuti, nel qual caso egli avvertirà il cronometrista quando il periodo di sospensione dovrà iniziare.

Wp 25.4 - Se la partita è stata fermata a causa di un incidente, malessere, perdita di sangue o altro imprevisto motivo, la squadra in possesso di palla al momento dell'interruzione, rimetterà la palla in gioco nello stesso punto dove è stato fermato.

Wp 25.5 - Ad eccezione delle circostanze previste dalla reg. Wp 25.2, (perdita di sangue), al giocatore non sarà più concesso di prendere parte al gioco se fosse entrato un sostituto.

NORME GENERALI

APPENDICE "A"

App. A.1 - Gli Arbitri hanno l'assoluto controllo della partita e uguale potere nel rilevare le infrazioni di gioco. L'opinione differente rispetto alle decisioni assunte dagli arbitri, non possono costituire motivo per reclami o appelli al loro operato.

App. A.2 - La Commissione, o l'Organizzazione che designa gli Arbitri, deve assegnare a ciascun Arbitro il lato del piano vasca in cui deve iniziare la partita. Gli Arbitri cambieranno la loro posizione sul piano vasca negli intervalli tra il 1° e il 2° tempo, tra il 3° e il 4° tempo, e prima dell'inizio dell' eventuale 1° tempo supplementare.

App. A.3 - Il segnale di inizio della partita deve essere dato dall'arbitro sul lato del piano vasca, dov'è situato il tavolo della giuria.

App. A.4 - Il segnale di ripresa del gioco, dopo la segnatura di un punto, è dato dall'Arbitro che aveva il controllo del gioco nella situazione di attacco dove la rete è stata segnata.

App. A.5 - Entrambi gli Arbitri, hanno il potere di rilevare un fallo in ogni parte del campo di gioco, ma ciascun Arbitro dovrà avere una principale attenzione alla situazione del gioco di attacco alla porta, sulla sua destra (Arbitro di attacco). L'altro Arbitro (di difesa), dovrà mantenere una posizione approssimativamente vicina alla posizione del giocatore/i della squadra in possesso del pallone più lontano dalla porta attaccata (ultimo giocatore).

App. A.6 - Il segnale per effettuare un tiro di rigore deve essere dato dall'Arbitro di attacco, salvo nel caso che un giocatore tiri con la mano sinistra, che richieda il segnale dell'Arbitro di difesa.

App. A.7 - Nel caso che, gli Arbitri assegnino simultaneamente tiri liberi a favore della stessa squadra, il tiro deve essere assegnato al giocatore che si trovava sotto il controllo dell'Arbitro di attacco.

App. A.8 - Nel caso di falli semplici commessi e assegnati contemporaneamente a giocatori delle due squadre, la conseguente rimessa in gioco, deve essere effettuata dall'Arbitro di attacco.

App. A.9 - Nel caso che, un Arbitro assegni un fallo grave, e contemporaneamente, l'altro Arbitro assegni un tiro di rigore, ma a favore della squadra avversaria, i giocatori colpevoli debbono essere espulsi temporaneamente, ed il gioco ripreso con una rimessa da parte dell'Arbitro.

App. A.10 - Nel caso che, gli Arbitri simultaneamente assegnano: uno fallo semplice, e l'altro un fallo grave o un fallo da rigore, deve essere applicata la sanzione più grave; fallo grave o tiro di rigore.

App. A.11 - Nel caso della concessione simultanea di un tiro di rigore ad una e l'altra squadra, il primo tiro deve essere effettuato dalla squadra che per ultima era in possesso del pallone. Dopo si effettuerà il secondo tiro di rigore, ed il gioco deve essere ripreso con una rimessa dell'Arbitro sulla linea di metà campo.

App. A.12 - Qualora giocatori di entrambi le squadre commettessero simultaneamente un fallo di espulsione, sia nel corso del gioco, sia a gioco fermo, i colpevoli verranno espulsi e alla squadra in possesso verrà concesso un tiro libero.

IL SEGRETARIO GENERALE
(Antonello Panza)



APPENDICE “ B “

CASISTICA E NOTE INTERPRETATIVE REGOLAMENTO TECNICO PALLANUOTO

App. B.1 rimessa dal fondo

Nella propria area dei 2 metri, il portiere o il difensore potrà rimettere in gioco il pallone ricevendolo:

- I giudici di porta (nei casi previsti) lanceranno la palla al portiere o al giocatore più vicino.
- Nei campionati dove non saranno previsti i giudici di porta, il pallone verrà lanciato da un componente della panchina, salvo nel caso in cui l'arbitro non inviti espressamente a rimettere la palla al giocatore più vicino, anche al di fuori del campo. L'interpretazione della perdita di tempo rimarrà invariata

App. B.2 e.d.c.s. brutalità 4 minuti

Il giocatore che dovrà sostituire il compagno espulso per brutalità, potrà attendere il trascorrere dei 4 minuti di e.t. o nella propria panchina o nel pozzetto esclusivamente dedicato posto nell'angolo lato giuria dal lato opposto al pozzetto tradizionale. Il rientro del giocatore dal **pozzetto dedicato**, avverrà a seguito di segnalazione del segretario di giuria con bandiera o paletta di colore **verde**, unitamente alla bandiera o paletta del colore della calotta d'appartenenza del giocatore. Il giocatore espulso per 20 secondi, attenderà il rientro dal tradizionale pozzetto posto nell'angolo fronte lato giuria, come previsto dalla regola.

App. B.3 e.d.c.s. doppia brutalità 4 minuti

Nel caso di doppia brutalità fra giocatori di opposte squadre, l'art. 21.11 verrà mantenuto in tutta la sua regola applicativa e cioè : ciascuna squadra sarà punita con e.d.c.s. dei giocatori colpevoli e un tiro di rigore ciascuno verrà assegnato. I tiri di rigore saranno effettuati senza continuità in caso di respinta. Alla squadra che era in possesso di palla al momento delle e.d.c.s, spetterà l'esecuzione del 1° tiro di rigore. Al termine del 2° tiro di rigore, la ripresa del gioco avverrà a centro vasca e sarà eseguita dalla squadra che era in possesso di palla al momento delle e.d.c.s.

2005 – 2009

FINA WATERPOLO RULE INTERPRETATIONS

Cas. 1 - Cosa succede se un difensore blocca un tiro con le due mani ?

R. Se un giocatore nel tentativo di prevenire un tiro in porta alzerà le due mani, sarà punito con un tiro di rigore se il fallo sarà commesso dentro l'area di cinque metri, e con l'espulsione se sarà commessa fuori dei cinque metri.

Cas. 2 - Può un giocatore che sostituisce il portiere espulso avere i stessi privilegi del portiere stesso ?

R. NO, un giocatore che vuole prendere la posizione di un portiere espulso, potrà giocare in quella posizione senza i privilegi del portiere. (non potrà usare né alzare le due mani)

Cas. 3 - Qual' è il segnale di rientro per un sostituto dopo una e.d.c.s. per brutalità di 4 minuti ?

R. Quando un giocatore viene espulso per brutalità, (e.d.c.s. dopo 4 minuti) il segretario di giuria usando una bandiera gialla (in Italia di colore verde e con pozzetto dedicato) e una del colore corrispondente alla calotta di quella squadra, segnerà il rientro per il sostituto.

Cas. 4 - Cosa succede se un difensore devia un passaggio (non un tiro) e invia la palla fuori campo oltre la linea del goal ?

R. Il gioco ricomincerà con l'assegnazione di un tiro d'angolo. Questa azione sarà considerata come se il giocatore mandasse fuori campo il pallone intenzionalmente.

Cas. 5 - Cosa succede se un brutalità avviene durante gli intervalli di gioco, durante un timeout, o dopo un goal ?

R. Quando avviene una brutalità durante un intervallo di tempo, timeout o dopo un goal, il gioco ricomincerà nel modo normale, e immediatamente dopo un tiro di rigore sarà assegnato contro la squadra del giocatore reo della brutalità.

Cas. 6A - Cosa succede se avviene una brutalità simultanea tra giocatori di opposte squadre durante l'intervallo di gioco ?

R. Se avviene una simultanea brutalità durante un intervallo, l'arbitro escluderà tutti e due i giocatori con sostituzione dopo 4 minuti. Il gioco ricomincerà nella maniera normale e quando una squadra conquisterà la palla al centro, l'arbitro fermerà il gioco decretando a favore di quella squadra il primo tiro di rigore. Goal o non goal l'arbitro fischierà nuovamente decretando il tiro di rigore a favore dell'altra squadra, goal o non goal l'arbitro fischierà nuovamente chiamando a sé il pallone, e dopo aver fatto schierare le squadre nella propria metà-campo, ricomincerà il gioco assegnando un tiro libero alla squadra che aveva conquistato il pallone al centro.

Cas. 6B - Cosa succede se avviene una brutalità simultanea tra i giocatori di ambedue le squadre durante un timeout o dopo un goal ?

R. Quando sarà fischiata una doppia brutalità durante un timeout o dopo un goal, l'arbitro escluderà ambedue i giocatori con sostituzione dopo 4 minuti. Il primo tiro di rigore sarà effettuato dalla squadra che precedentemente aveva il possesso del pallone, e goal o non goal il gioco sarà fermato per consentire l'effettuazione di un tiro di rigore anche all'altra squadra. Goal o non goal l'arbitro fischierà nuovamente e dalla metà campo farà iniziare il gioco alla squadra che ne aveva il possesso prima del timeout o dopo il goal.

Cas. 7 - Cosa succede quando un giocatore della squadra che difende entra in acqua impropriamente ?

R. Se un difensore rientra in campo impropriamente, sarà espulso nuovamente per 20 secondi e sarà decretato un tiro di rigore contro la sua squadra. Resta inteso che nel referto di gioco sarà segnato solamente un fallo personale a quel giocatore (E.P) – (in Italia si userà la dicitura E.T.T.R.)

Cas. 8 - Cosa succede quando un giocatore della squadra che attacca entra in acqua impropriamente ?

R. Se un giocatore della squadra in attacco entra in campo impropriamente, l'arbitro lo espellerà per altri 20 secondi e un tiro libero sarà assegnato alla squadra avversaria. Sul referto di gara sarà assegnata a quel giocatore una nuova penalità.

Cas. 9 - Cosa succede quando ad una squadra viene concesso un tiro di rigore nell'ultimo minuto di gioco ?

R. Se un tiro di rigore viene assegnato nell'ultimo minuto di gioco dei tempi regolamentari o nel secondo tempo dei supplementari, l'allenatore potrà richiedere di mantenere il possesso del pallone o effettuare il tiro di rigore a favore della sua squadra.

L'allenatore incrociando le braccia davanti al petto potrà richiedere di mantenere il possesso del pallone, oppure segnalando con la mano aperta la richiesta di poter effettuare il tiro di rigore. Se una squadra richiede il possesso di palla, il gioco riprenderà dalla linea di metà campo o indietro.

Cas. 10 - Cosa succede quando la palla viene inviata fuori campo lateralmente a seguito di un tiro deviato da un giocatore della squadra che difende ?

R. Un tiro libero sarà assegnato alla squadra in difesa quando dopo un tiro verso la porta, il pallone verrà deviato lateralmente fuori dal campo di gioco.

Cas. 11 - Cosa succede se un giocatore di una squadra usa un cattivo comportamento durante gli intervalli, durante un timeout, o prima dell'inizio del gioco dopo un goal ?

R. Il giocatore sarà espulso per il resto della partita e il sostituto potrà rientrare immediatamente in campo prima della ripresa del gioco essendo tutte e tre le situazioni considerate come intervallo.

Nota:

Se l'esclusione sarà durante l'intervallo, il gioco riprenderà con la palla al centro campo;
Dopo un timeout, con un tiro libero in favore della squadra che aveva richiesto il timeout;
Dopo un goal, con la palla al centro campo.

IL SEGRETARIO GENERALE
(Antonello Panza)



APPENDICE "C"

ERRATA CORRIGE

REGOLAMENTO TECNICO PALLANUOTO

Regolamento Tecnico Pallanuoto – 2005/06

Art. 22 Falli da Rigore – Wp 22. 3 (nuovo testo) Qualora un giocatore difensore nell'area dei 5 mt. dia calci o colpi ad un avversario o commetta un atto di brutalità. Nel solo caso di brutalità, oltre alla concessione di un tiro di rigore a favore della squadra avversaria, il giocatore colpevole dovrà essere espulso definitivamente ed un suo compagno potrà sostituirlo entrando allo scadere dei quattro (4) minuti di gioco effettivo.

IL SEGRETARIO GENERALE
(Antonello Panza)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

**REGOLE DI GIOCO
e
CASISTICA**

2001 - 2004

L'edizione 2001 delle regole di gioco abroga quelle inserite nelle precedenti edizioni. La casistica è l'interpretazione ufficiale della Federazione Italiana Pallavolo, alla quale debbono attenersi tutti gli affiliati.

INDICE

SEZIONE I - IL GIOCO

**CAPITOLO PRIMO
INSTALLAZIONI ED ATTREZZATURE**

Regola 1: AREA DI GIOCO (Fig. 1 e 2)	9
1.1 DIMENSIONI	9
1.2 SUPERFICIE DI GIOCO	9
1.3 LINEE DEL TERRENO DI GIOCO	9
1.4 ZONE ED AREE	9
1.5 TEMPERATURA	10
1.6 ILLUMINAZIONE	10
Regola 2: RETE E PALI (Fig. 3)	10
2.1 ALTEZZA DELLA RETE	10
2.2 STRUTTURE	10
2.3 BANDE LATERALI	10
2.4 ANTENNE	11
2.5 PALI	11
2.6 ATTREZZATURE COMPLEMENTARI	11
Regola 3: PALLONI	11
3.1 CARATTERISTICHE	11
3.2 UNIFORMITÀ DEI PALLONI	11
3.3 SISTEMA DEI TRE PALLONI	11

**CAPITOLO SECONDO
PARTECIPANTI**

Regola 4: SQUADRE	12
4.1 COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA	12
4.2 POSIZIONE DELLA SQUADRA	12
4.3 EQUIPAGGIAMENTO	12
4.4 CAMBI DI EQUIPAGGIAMENTO	13
4.5 OGGETTI VIETATI	13
Regola 5: RESPONSABILI DELLA SQUADRA	13
5.1 CAPITANO	13
5.2 ALLENATORE	14
5.3 VICE ALLENATORE	14

**CAPITOLO TERZO
FORMULA DEL GIOCO**

	Regola 6: ACQUISIRE UN PUNTO,VINCERE UN SET E LA GARA	15
6.1	ACQUISIRE UN PUNTO	15
6.2	VINCERE UN SET	15
6.3	VINCERE LA GARA	15
6.4	RINUNCIA E SQUADRA INCOMPLETA	15
	Regola 7: STRUTTURA DEL GIOCO	16
7.1	SORTEGGIO	16
7.2	RISCALDAMENTO UFFICIALE	16
7.3	FORMAZIONE DELLA SQUADRA	16
7.4	POSIZIONI	16
7.5	FALLI DI POSIZIONE	17
7.6	ROTAZIONE	17
7.7	FALLO DI ROTAZIONE	18
	Regola 8: SOSTITUZIONE DEI GIOCATORI	18
8.1	LIMITAZIONI DELLE SOSTITUZIONI	18
8.2	SOSTITUZIONE ECCEZIONALE	18
8.3	SOSTITUZIONE PER ESPULSIONE O SQUALIFICA	18
8.4	SOSTITUZIONE IRREGOLARE	18
	CAPITOLO QUARTO	
	AZIONI DI GIOCO	
	Regola 9: SITUAZIONI DI GIOCO	20
9.1	PALLA "IN GIOCO"	20
9.2	PALLA "FUORI GIOCO"	20
9.3	PALLA "DENTRO"	20
9.4	PALLA "FUORI"	20
	Regola 10: TOCCO DI PALLA	20
10.1	TOCCHI DI SQUADRA	20
10.2	CARATTERISTICHE DEL TOCCO	21
10.3	FALLI DI TOCCO DI PALLA	21
	Regola 11: PALLA IN DIREZIONE DELLA RETE	21
11.1	PASSAGGIO DELLA PALLA OLTRE LA RETE	21
11.2	PALLA CHE TOCCA LA RETE	22
11.3	PALLA IN RETE	22
	Regola 12: GIOCATORE A RETE	22
12.1	PASSAGGIO OLTRE LA RETE	22
12.2	INVASIONE SOTTO RETE	22
12.3	CONTATTO CON LA RETE	22
12.4	FALLI DEL GIOCATORE A RETE	22
	Regola 13: SERVIZIO	23
13.1	PRIMO SERVIZIO DEL SET	23
13.2	ORDINE DEL SERVIZIO	23
13.3	AUTORIZZAZIONE AL SERVIZIO	23

13.4	ESECUZIONE DEL SERVIZIO	23
13.5	VELO	23
13.6	FALLI DI SERVIZIO	24
13.7	FALLI DOPO IL SERVIZIO E FALLI DI POSIZIONE	24

Regola 14: ATTACCO 24

14.1	ATTACCO	24
14.2	RESTRIZIONI DELL'ATTACCO	24
14.3	FALLI DI ATTACCO	25

Regola 15: MURO 25

15.1	MURARE	25
15.2	TOCCO DI MURO	25
15.3	MURO NELLO SPAZIO AVVERSO	25
15.4	MURO E TOCCHI DI SQUADRA	25
15.5	MURARE IL SERVIZIO	26
15.6	FALLI DI MURO	26

**CAPITOLO QUINTO
INTERRUZIONI E RITARDI**

Regola 16: INTERRUZIONI DI GIOCO REGOLAMENTARI 27

16.1	NUMERO DELLE INTERRUZIONI REGOLAMENTARI	27
16.2	RICHIESTE DI INTERRUZIONI REGOLAMENTARI	27
16.3	SEQUENZA DELLE INTERRUZIONI	27
16.4	TEMPI DI RIPOSO E TEMPI DI RIPOSO TECNICI	27
16.5	SOSTITUZIONE DEI GIOCATORI	27
16.6	RICHIESTE IMPROPRIE	28

Regola 17: RITARDI DI GIOCO 28

17.1	TIPI DI RITARDO	28
17.2	SANZIONI PER I RITARDI	29

Regola 18: INTERRUZIONI ECCEZIONALI DI GIOCO 28

18.1	INFORTUNIO	28
18.2	INTERFERENZE ESTERNE	29
18.3	INTERRUZIONI PROLUNGATE	29

Regola 19: INTERVALLI TRA I SET E CAMBI DI CAMPO 29

19.1	INTERVALLI	29
19.2	CAMBIO DI CAMPI	29

**CAPITOLO SESTO
IL GIOCATORE "LIBERO"**

Regola 20: IL GIOCATORE "LIBERO" 30

20.1	DESIGNAZIONE DEL "LIBERO"	30
20.2	EQUIPAGGIAMENTO	30
20.3	AZIONI PERMESSE AL "LIBERO"	30

**CAPITOLO SETTIMO
COMPORAMENTO DEI PARTECIPANTI**

Regola 21: REQUISITI DEL COMPORAMENTO	32
21.1 CONDOTTA SPORTIVA	32
21.2 FAIR - PLAY	32
Regola 22: CONDOTTA SCORRETTA E SUE SANZIONI	32
22.1 LIEVE CONDOTTA SCORRETTA	32
22.2 CONDOTTA SCORRETTA DA SANZIONARE	32
22.3 SCALA DELLE SANZIONI	32
22.4 APPLICAZIONE DELLE SANZIONI	33
22.5 CONDOTTA SCORRETTA PRIMA E TRA I SET	33
22.6 CARTELLINI	33
 SEZIONE II GLI ARBITRI, LORO RESPONSABILITÀ' E GESTI UFFICIALI	
Regola 23: COLLEGIO ARBITRALE E PROCEDURE	35
23.1 COMPOSIZIONE	35
23.2 PROCEDURE	35
Regola 24: PRIMO ARBITRO	35
24.1 POSIZIONE	35
24.2 AUTORITÀ	36
24.3 RESPONSABILITÀ	36
Regola 25: SECONDO ARBITRO	36
25.1 POSIZIONE	36
25.2 AUTORITÀ	37
25.3 RESPONSABILITÀ	37
Regola 26: SEGNAPUNTI	37
26.1 POSIZIONE	37
26.2 RESPONSABILITÀ	38
Regola 27: GIUDICI DI LINEA	38
27.1 POSIZIONE	38
27.2 RESPONSABILITÀ	39
Regola 28: GESTI UFFICIALI	39
28.1 SEGNALAZIONI DEGLI ARBITRI (Fig. 11)	39
28.2 SEGNALAZIONE DEI GIUDICI DI LINEA (Fig. 12)	39
RECLAMI	40
SEZIONE III: FIGURE	41

CASISTICA UFFICIALE

59

MANUALE PER LA COMPILAZIONE DEL REFERTO DI GARA

77

CARATTERISTICHE DEL GIOCO

La pallavolo è uno sport giocato da due squadre su un terreno di gioco diviso da una rete.

Ci sono differenti versioni del gioco adattabili a specifiche circostanze nell'ambito della versatilità del gioco per tutti.

Lo scopo del gioco è quello di inviare la palla sopra una rete affinché cada a terra nel campo opposto e di evitare che ciò avvenga sul proprio campo.

La squadra ha a disposizione tre tocchi per rinviare la palla (in aggiunta al tocco di muro).

La palla è messa in gioco con un servizio: inviata con un colpo dal battitore sopra la rete verso gli avversari. L'azione continua fino a che la palla tocca il campo, è inviata "fuori" o una squadra non la rinvia correttamente.

Nella pallavolo, la squadra che vince un'azione di gioco conquista un punto. Quando la squadra in ricezione vince un'azione, conquista un punto ed il diritto a servire ed i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario.

SEZIONE I

IL GIOCO

CAPITOLO PRIMO **INSTALLAZIONI ED ATTREZZATURE**

Regola 1: AREA DI GIOCO (Figg. 1 e 2)

L'area di gioco comprende il terreno di gioco e la zona libera. Essa deve essere rettangolare e simmetrica.

1.1 DIMENSIONI

Il terreno di gioco è un rettangolo di m. 18 x 9, circondato da una zona libera larga almeno 3 metri in ogni parte.

Lo spazio di gioco libero è lo spazio sopra l'area di gioco che è libero da ogni ostacolo. Lo spazio di gioco libero al di sopra della superficie di gioco deve essere di almeno 7 m.

Per le competizioni mondiali FIVB, la zona libera deve misurare almeno 5 m. dalle linee laterali e almeno 8 m. dalle linee di fondo. Lo spazio di gioco libero deve misurare almeno 12,5 m. al di sopra della superficie di gioco.

1.2 SUPERFICIE DI GIOCO

1.2.1 La superficie deve essere piana, orizzontale ed uniforme. Essa non deve presentare alcun pericolo per i giocatori. È vietato giocare su superfici rugose o scivolose.

Per le competizioni mondiali FIVB e ufficiali, le superfici in legno o in materiale sintetico sono le sole permesse. Ogni superficie deve essere precedentemente omologata dalla FIVB.

1.2.2 Nelle palestre la superficie del terreno di gioco deve essere di colore chiaro.

Per le competizioni mondiali FIVB e ufficiali, le linee sono richieste di colore bianco. Il terreno di gioco e la zona libera di altri colori e differenti fra di loro.

1.2.3 Per i terreni all'aperto è permessa una pendenza di 5 mm. per metro per il drenaggio. Sono vietate le linee segnate con materiali solidi.

1.3 LINEE DEL TERRENO DI GIOCO

1.3.1 Le linee sono larghe 5 cm. Esse debbono essere di colore differente da quello del terreno di gioco e di ogni altra linea eventualmente su esso tracciata.

1.3.2 Linee perimetrali.
Due linee laterali e due di fondo delimitano il terreno di gioco. Esse sono tracciate all'interno delle sue dimensioni.

1.3.3 Linea centrale.
L'asse della linea centrale divide il terreno di gioco in due campi uguali di m. 9 x 9. Si estende sotto la rete da una linea laterale all'altra.

1.3.4 Linea d'attacco.
Su ogni campo è tracciata una linea a 3 m. dall'asse della linea centrale, che delimita la zona d'attacco (1.4.1).

1.4 ZONE ED AREE

1.4.1 Zona d'attacco.
Su ogni campo la zona d'attacco è delimitata dall'asse della linea centrale e dalla linea d'attacco (inclusa nella zona). Le linee d'attacco sono prolungate oltre le linee laterali con cinque tratti di 15 cm., larghi 5 cm., distanti 20 cm. l'uno dall'altro, per una lunghezza totale di 1,75 m.
La zona d'attacco è considerata estesa oltre le linee perimetrali fino al limite della zona libera.

1.4.2 Zona di servizio.
La zona di servizio è l'area larga 9 m. situata oltre la linea di fondo (esclusa). Essa è delimitata lateralmente da due linee di 15 cm., tracciate a 20 cm. dalla linea di fondo sul prolungamento delle linee laterali, entrambe incluse nella larghezza della zona. In profondità la zona di servizio si estende fino al termine della zona libera.

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

1.4.4 Area di riscaldamento.
Nelle competizioni mondiali e ufficiali FIVB, le aree di riscaldamento, di dimensioni di m. 3 x 3, sono collocate agli angoli, dal lato delle panchine, oltre la zona libera (Fig. 1).

1.4.5 Area di penalizzazione.
Un' area di penalizzazione, di dimensioni di m. 1 x 1 ed equipaggiata con due sedie, è localizzata nell'area di controllo dietro ciascuna panchina, sul prolungamento della linea di fondo (Fig. 1). Essa può essere delimitata con linee di colore rosso di 5 cm. di larghezza.

1.5 TEMPERATURA

La temperatura minima non può essere inferiore ai 10°C.

Per le competizioni mondiali e ufficiali FIVB, la temperatura non può essere superiore a 25°C ed inferiore a 16°C.

1.6 ILLUMINAZIONE

L'illuminazione deve essere compresa fra 500 e 1500 lux ad 1 metro dal suolo.

Per le competizioni mondiali FIVB, l'illuminazione dell'area di gioco deve essere compresa fra 1000 e 1500 lux, misurata ad 1 metro dalla superficie dell'area di gioco.

Regola 2: RETE E PALI (Fig. 3)

2.1 ALTEZZA DELLA RETE

2.1.1 La rete è posta verticalmente sopra la linea centrale, ad un'altezza della sua parte superiore di 2,43 m. per gli uomini e di 2,24 m. per le donne.

2.1.2 La sua altezza è misurata al centro del terreno di gioco. L'altezza della rete sopra le due linee laterali deve essere esattamente la stessa e non superiore a 2 cm. di quella ufficiale.

2.2 STRUTTURE

La rete misura m. 1 di larghezza e m. 9,50 di lunghezza ed è fatta di maglie quadrate nere di 10 cm. di lato (Fig. 3).

Nella sua parte superiore è cucita una doppia banda di tela bianca larga 5 cm. per tutta la sua lunghezza. Ogni estremità di tale banda ha un foro, attraverso il quale passa una corda che la fissa ai pali e la mantiene tesa. All'interno di tale banda un cavo flessibile fissa la rete ai pali e tende l'estremità superiore. Nella parte inferiore (senza banda orizzontale) una corda infilata nelle maglie la mantiene tesa e la fissa ai pali.

2.3 BANDE LATERALI

Due bande bianche sono fissate verticalmente sulla rete e poste esattamente al di sopra di ciascuna linea laterale. Esse sono larghe 5 cm. e lunghe 1 m. e sono considerate come facenti parte della rete.

2.4 ANTENNE

Le antenne sono due aste flessibili in fibra di vetro o materiale similare, di m. 1,80 di lunghezza e di mm. 10 di diametro. Sono fissate al bordo esterno di ciascuna banda laterale ed ai lati opposti della rete (Fig. 3).

La parte superiore di ogni antenna si estende per 80 cm. sopra la rete ed è verniciata a fasce alternate di 10 cm. in colori contrastanti, preferibilmente bianco e rosso.

Esse sono considerate come facenti parte della rete e delimitano lateralmente lo spazio di passaggio (Fig. 5, Regola 11.1.1).

2.5 PALI

2.5.1 I pali che sorreggono la rete sono posti ad una distanza di $0.50 \div 1.00$ m. oltre le linee laterali (Fig.3). Sono alti $2,55$ m, preferibilmente regolabili.

Per le competizioni mondiali ed ufficiali della FIVB, i pali sono posti ad 1 m. di distanza dalle linee laterali.

2.5.2 Essi sono rotondi e lisci, fissati al suolo senza cavi. Non devono essere presenti cause di pericolo o di impedimenti.

2.6 ATTREZZATURE COMPLEMENTARI

Le attrezzature complementari sono stabilite dai regolamenti della FIVB.

Regola 3: PALLONI

3.1 CARATTERISTICHE

Il pallone deve essere sferico, composto da un involucro di cuoio soffice o sintetico con all'interno una camera d'aria in gomma o materiale simile.

Il suo colore può essere uniforme e chiaro o una combinazione di colori. Il materiale sintetico e la combinazione dei colori per i palloni utilizzati nelle competizioni internazionali ufficiali, devono essere stabiliti dalla FIVB. La sua circonferenza deve essere di $65 \div 67$ cm. ed il suo peso di $260 \div 280$ g. La sua pressione interna deve essere da $0,30$ a $0,325$ Kg/ cm².

3.2 UNIFORMITÀ DEI PALLONI

I palloni utilizzati durante un incontro debbono avere le stesse caratteristiche di circonferenza, peso, pressione, tipo, ecc.

Nelle competizioni mondiali e ufficiali FIVB, così come i campionati nazionali o di lega, debbono essere giocati con palloni omologati FIVB.

3.3 SISTEMA DEI TRE PALLONI

Per le competizioni mondiali e ufficiali FIVB debbono essere utilizzati tre palloni. In questo caso sei raccattapalle saranno localizzati uno in ciascun angolo della zona libera ed uno dietro a ciascun arbitro (Fig. 10).

CAPITOLO SECONDO PARTECIPANTI

Regola 4: SQUADRE

4.1 COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

4.1.1 Una squadra si compone di un massimo di 12 giocatori, un allenatore, un vice-allenatore, un dirigente, un medico e un massaggiatore

Per le competizioni mondiali ed ufficiali della FIVB, il medico deve essere preventivamente accreditato dalla FIVB e non è previsto il dirigente.

4.1.2 Uno dei giocatori, diverso dal LIBERO, è il capitano della squadra che deve essere indicato sul referto di gara.

4.1.3 Soltanto i giocatori iscritti a referto possono entrare sul terreno di gioco e prendere parte alla gara. Dopo la consegna della lista dei partecipanti alla gara, debitamente firmata, la composizione della squadra non può più essere modificata.

4.2 POSIZIONE DELLA SQUADRA

4.2.1 I giocatori non in gioco devono stare seduti sulla propria panchina o sostare nella propria area di riscaldamento (1.4.4). L'allenatore (5.2.3), così come gli altri componenti della squadra, deve stare seduto sulla panchina, ma può egli temporaneamente alzarsi. Le panchine delle squadre sono localizzate accanto al tavolo del segnapunti, al di fuori della zona libera (Fig.1).

4.2.2 Soltanto i componenti la squadra sono autorizzati a sedere sulla panchina durante la gara ed a partecipare al riscaldamento ufficiale (4.1.1).

4.2.2 I giocatori non in campo possono riscaldarsi senza palla come segue :

4.2.3.1 durante il gioco, nell'area di riscaldamento (1.4.4);

4.2.3.2 durante i tempi di riposo ed i tempi di riposo tecnici, nella zona libera dietro il proprio campo di gioco.

4.2.4 Negli intervalli tra i set, i giocatori possono utilizzare la palla per riscaldarsi nella zona libera.

4.3 EQUIPAGGIAMENTO

L'equipaggiamento dei giocatori si compone di una maglia, un pantaloncino, dei calzini e scarpe sportive.

4.3.1 Il colore ed il modello delle maglie, pantaloncini e calzini, debbono essere uniformi (ad eccezione del LIBERO) e puliti per tutta la squadra.

4.3.2 Le scarpe debbono essere leggere e morbide, con soles in gomma o in cuoio, senza tacco.
Per le competizioni mondiali e ufficiali FIVB senior, il colore delle scarpe deve essere uniforme per tutta la squadra, tuttavia il marchio della ditta produttrice può essere di colore e disegno diverso. Maglie e calzoncini debbono essere conformi agli standard omologati dalla FIVB.

4.3.3 Le maglie dei giocatori devono essere numerate dall'1 al 18. Nei campionati regionali e provinciali è permessa la numerazione da 1 a 99.

4.3.3.1 I numeri devono essere posti sulla maglia al centro del petto e del dorso. Il colore e la brillantezza devono contrastare con quelli delle maglie.

4.3.3.2 Il numero deve avere un'altezza minima di 15 cm. sul petto e di 20 cm. sul dorso. Il nastro con cui vengono formati i numeri deve avere una larghezza di almeno 2 cm.
Per le competizioni mondiali e ufficiali FIVB, i numeri dei giocatori debbono essere ripetuti sulla gamba destra dei calzoncini, delle dimensioni da 4 a 6 cm. in altezza, con il nastro di almeno 1 cm. di larghezza.

4.3.4 Il capitano della squadra deve avere sulla maglia un nastro di cm. 8 x 2, posto sotto il numero sul petto.

4.3.5 È vietato indossare uniformi di colore diverso da quello degli altri giocatori (4.3.1) (ad eccezione del LIBERO), e/o senza i numeri ufficiali (4.3.3).

4.4 CAMBI DI EQUIPAGGIAMENTO

Il primo arbitro può autorizzare uno o più giocatori:

4.4.1 a giocare senza scarpe;

- 4.4.2 a cambiare le uniformi umide tra un set e l'altro o dopo la sostituzione dell'atleta, a condizione che le nuove siano del medesimo colore, modello e numero;
- 4.4.3 a giocare con le tute in caso di temperatura rigida, a condizione che siano per tutta la squadra dello stesso colore e modello (ad eccezione del LIBERO) e numerate nel rispetto della Regola 4.3.3.
- 4.5 OGGETTI VIETATI
- 4.5.1 È vietato indossare oggetti che potrebbero causare infortuni o avvantaggiare il giocatore che li indossa
- 4.5.2 I giocatori possono portare occhiali a loro proprio rischio.

Regola 5: RESPONSABILI DELLA SQUADRA

Il capitano e l'allenatore sono entrambi responsabili della condotta e della disciplina dei componenti la loro squadra.

- 5.1 CAPITANO
- 5.1.1 PRIMA DELLA GARA, il capitano della squadra firma il referto e rappresenta la sua squadra al sorteggio.
- 5.1.2 DURANTE LA GARA e quando è sul terreno di gioco, il capitano della squadra esplica le funzioni di capitano in gioco. Quando il capitano della squadra non è sul terreno di gioco, l'allenatore o lui stesso debbono designare un altro giocatore in campo, ma non il LIBERO, per assumere le funzioni di "capitano in gioco". Questo capitano in gioco mantiene tale responsabilità fin quando viene sostituito o ritorna in gioco il capitano della squadra o termina il set.
Quando la palla è fuori gioco, il capitano in gioco, e lui soltanto, è autorizzato a parlare con gli arbitri:
 - 5.1.2.1 per chiedere spiegazioni sulla applicazione ed interpretazione delle regole di gioco e per portare a conoscenza dell'arbitro le richieste o le questioni formulate dai suoi compagni di squadra. Se le spiegazioni non lo soddisfano, può esprimere immediatamente il suo disaccordo, che alla fine della gara può essere confermato per iscritto (24.2.4);
 - 5.1.2.2 per domandare l'autorizzazione:
 - a) a cambiare equipaggiamento;
 - b) a verificare le posizioni delle squadre;
 - c) a controllare il terreno di gioco, la rete, i palloni, ecc.;
 - 5.1.2.3 per richiedere i tempi di riposo e le sostituzioni. (16.2.1)
- 5.1.3 AL TERMINE DELLA GARA, il capitano della squadra:
 - 5.1.3.1 ringrazia gli arbitri ;
 - 5.1.3.2 quando è stato espresso, nel dovuto tempo, un disaccordo al primo arbitro, può confermare la sua protesta ufficiale per iscritto (5.1.2.1).
- 5.2 ALLENATORE
- 5.2.1 Per tutta la gara l'allenatore conduce il gioco della sua squadra dal di fuori del terreno di gioco. Egli sceglie i giocatori titolari, i loro sostituti, ed utilizza i tempi di riposo per fornire istruzioni. In queste funzioni il suo riferimento ufficiale è il secondo arbitro.
- 5.2.2 PRIMA DELLA GARA, l'allenatore verifica l'elenco dei nomi e dei numeri dei suoi giocatori sul referto, che poi sottoscrive.
- 5.2.3 DURANTE LA GARA, l'allenatore:
 - 5.2.3.1 prima di ogni set consegna al segnapunti od al secondo arbitro il tagliando della formazione iniziale, debitamente compilato e firmato;

- 5.2.3.2 siede sulla panchina nel posto più vicino al segnapunti, ma può alzarsi;
 - 5.2.3.3 richiede i tempi di riposo e le sostituzioni;
 - 5.2.3.4 può, come gli altri componenti la squadra, dare istruzioni ai giocatori in gioco. L'allenatore può dare queste istruzioni anche stando in piedi o muovendosi nella zona libera davanti alla propria panchina, dal prolungamento della linea d'attacco all'area di riscaldamento, senza disturbare o ritardare il gioco.
- 5.3 VICE ALLENATORE
- 5.3.1 Il vice allenatore siede sulla panchina senza diritto di intervento.
 - 5.3.2 Nel caso in cui l'allenatore debba abbandonare la sua squadra, egli assume le sue funzioni, previa autorizzazione del primo arbitro su richiesta del capitano in gioco.

CAPITOLO TERZO

FORMULA DEL GIOCO

Regola 6: ACQUISIRE UN PUNTO, VINCERE UN SET E LA GARA

6.1 ACQUISIRE UN PUNTO

6.1.1 PUNTO

Una squadra conquista un punto:

- 6.1.1.1 quando la palla cade a terra nel campo opposto;

6.1.1.2 quando la squadra avversa commette un fallo;

6.1.1.3 quando la squadra avversa riceve una “penalizzazione”.

6.1.2 FALLO DI GIOCO

Una squadra commette un fallo di gioco eseguendo una azione di gioco contraria alle regole (o violandole per altri versi). Gli arbitri giudicano i falli e ne stabiliscono le conseguenze in accordo con le Regole di Gioco:

6.1.2.1 Se due o più falli sono commessi successivamente, solo il primo di essi è sanzionato.

6.1.2.2 Se due o più falli sono commessi contemporaneamente da avversari, è sanzionato un “doppio fallo” e lo scambio è ripetuto.

6.1.3 CONSEGUENZE DI UNO SCAMBIO VINTO

Uno scambio è la sequenza di un’azione di gioco dal momento del colpo di servizio fino a che la palla è “fuori gioco”.

6.1.3.1 se la squadra al servizio vince lo scambio, essa conquista un punto e continua a servire;

6.1.3.2 se la squadra in ricezione vince lo scambio, essa acquisisce un punto e deve successivamente servire.

6.2 VINCERE UN SET

Un set (eccetto il 5° decisivo set) è vinto dalla squadra che per prima consegue 25 punti con uno scarto di almeno due punti. In caso di 24 punti pari, il gioco continua fino a conseguire lo scarto di due punti (26-24; 27-25; ...).

6.3 VINCERE LA GARA

6.3.1 La gara è vinta dalla squadra che si aggiudica tre set.

6.3.2 Nel caso di parità di set, 2-2, il set decisivo (5°) è giocato a 15 punti con uno scarto di almeno due punti.

6.4 RINUNCIA E SQUADRA INCOMPLETA

6.4.1 Se una squadra rifiuta di giocare dopo essere stata invitata a farlo, è dichiarata perdente per rinuncia, con il punteggio di 0-3 per la gara e 0-25 per ogni set.

6.4.2 Una squadra che non si presenta in tempo sul terreno di gioco, senza una valida ragione, è dichiarata perdente con il medesimo punteggio di cui alla regola 6.4.1.

6.4.3 Una squadra dichiarata INCOMPLETA per il set o per la gara (7.3.1.1), perde il set o la gara. Si attribuiscono alla squadra avversaria i punti ed i set mancanti per vincere il set o la gara. La squadra incompleta conserva i punti ed i set acquisiti.

Regola 7: STRUTTURA DEL GIOCO

7.1 SORTEGGIO

Prima del riscaldamento ufficiale, il primo arbitro effettua il sorteggio per decidere sul primo servizio e sulla parte del terreno di gioco (campo) del primo set.

Se deve essere giocato il set decisivo, sarà effettuato un nuovo sorteggio.

7.1.1 Il sorteggio è effettuato alla presenza dei due capitani delle squadre.

7.1.2 Il vincente il sorteggio sceglie:

SIA

7.1.2.1 il diritto a servire o a ricevere il servizio,
O

7.1.2.2 la parte del campo.

Il perdente ottiene la restante alternativa.

7.1.3 In caso di riscaldamento ufficiale separato, la squadra che deve servire si riscalda per prima a rete.

7.2 RISCALDAMENTO UFFICIALE

7.2.1 Prima dell'incontro, le squadre possono riscaldarsi a rete per 3 minuti ciascuna se hanno avuto in precedenza la disponibilità di un terreno di gioco, o per 5 minuti ciascuna se non hanno avuto questa possibilità.

7.2.2 Se i due capitani chiedono di effettuare il riscaldamento simultaneamente, le due squadre possono disporre del terreno di gioco per 6 o 10 minuti in conformità alla regola 7.2.1.

7.3 FORMAZIONE DELLA SQUADRA

7.3.1 In gioco ci devono essere sempre sei giocatori per squadra.

Il tagliando della formazione iniziale indica l'ordine di rotazione dei giocatori sul campo. Questo ordine deve essere mantenuto per tutto il set.

7.3.2 Prima dell'inizio di ogni set, l'allenatore deve presentare al secondo arbitro od al segnapunti il tagliando della formazione iniziale della propria squadra, debitamente compilato e firmato (vd. anche 20.1.2).

7.3.3 I giocatori non inclusi in tale tagliando, sono le riserve per quel set (eccetto per il LIBERO).

7.3.4 Una volta che il tagliando della formazione iniziale è stato consegnato, non può essere autorizzato alcun cambiamento senza una normale sostituzione.

7.3.5 Discrepanze tra la posizione dei giocatori in campo ed il tagliando della formazione iniziale:

7.3.5.1 quando qualche discrepanza è riscontrata prima dell'inizio del set, la posizione dei giocatori in campo deve essere corretta secondo il tagliando stesso, senza alcuna sanzione.

7.3.5.2 quando, prima dell'inizio del set, un giocatore in campo non è registrato sul tagliando della formazione iniziale di quel set, la formazione in campo deve essere rettificata secondo quanto riportato sul tagliando, senza sanzioni.

7.3.5.3 Tuttavia, se l'allenatore desidera mantenere in campo il(i) giocatore(i) non riportato(i) sul tagliando, deve richiedere la(e) sostituzione(i) regolamentare (i), da registrare sul referto.

7.4 POSIZIONI

Nel momento in cui la palla è colpita dal battitore, ogni squadra deve essere posizionata dentro il proprio campo nell'ordine di rotazione (ad eccezione del battitore).

7.4.1 Le posizioni dei giocatori sono numerate come segue:

7.4.1.1 I tre giocatori posizionati lungo la rete sono gli "avanti" ed occupano le posizioni 4 (sinistro - avanti), 3 (centro - avanti) e 2 (destra - avanti).

7.4.1.2 Gli altri tre sono i "difensori" occupanti le posizioni 5 (sinistro - dietro), 6 (centro - dietro) e 1 (destra - dietro).

7.4.2 Posizioni relative fra i giocatori.

7.4.2.1 Ciascun giocatore difensore deve essere posizionato più distante dalla rete del proprio corrispondente avanti.

- 7.4.2.2 I giocatori avanti e quelli difensori, rispettivamente, debbono disporsi in orizzontale nell'ordine indicato in 7.4.1.
- 7.4.3 Le posizioni dei giocatori sono determinate e controllate attraverso il contatto dei loro piedi con il terreno come segue (Fig. 4):
- 7.4.3.1 ogni giocatore avanti deve avere almeno una parte del proprio piede più vicino alla linea centrale dei piedi del corrispondente difensore;
- 7.4.3.2 ogni giocatore destro (sinistro) deve avere almeno una parte del proprio piede più vicino alla linea laterale destra (sinistra) dei piedi del giocatore di centro della propria linea.
- 7.4.4 Dopo il colpo di servizio i giocatori possono spostarsi ed occupare qualsiasi posizione sul loro campo e sulla zona libera.
- 7.5 FALLI DI POSIZIONE
- 7.5.1 La squadra commette un fallo di posizione se un giocatore non è nella sua corretta posizione nel momento in cui la palla è colpita dal giocatore al servizio (7.3 e 7.4).
- 7.5.2 Se il giocatore al servizio commette un fallo di esecuzione del servizio (13.4 e 13.7.1), il suo fallo prevale su quello eventuale di posizione.
- 7.5.3 Se il servizio diviene falloso dopo l'esecuzione (13.7.2), è il fallo di posizione che deve essere sanzionato.
- 7.5.4 Un fallo di posizione porta le seguenti conseguenze:
- 7.5.4.1 La squadra è sanzionata con la perdita dello scambio (6.1.3);
- 7.5.4.2 Le posizioni dei giocatori debbono essere corrette.
- 7.6 ROTAZIONE
- 7.6.1 L'ordine di rotazione è determinato dalla formazione iniziale e controllato attraverso l'ordine del servizio e le posizioni dei giocatori per tutto il set.
- 7.6.2 Quando la squadra in ricezione conquista il diritto a servire, i suoi giocatori debbono ruotare di una posizione in senso orario: il giocatore di posizione 2 si porta nella posizione 1 per servire, il giocatore in 1 si porta in 6, ecc.
- 7.7 FALLO DI ROTAZIONE
- 7.7.1 Si determina un fallo di rotazione quando il servizio non è effettuato secondo l'ordine di rotazione (7.6.1). Ciò comporta le seguenti conseguenze:
- 7.7.1.1 la squadra perde lo scambio (6.1.3);
- 7.7.1.2 l'ordine di rotazione viene rettificato.
- 7.7.2 Inoltre, il segnapunti deve determinare il momento esatto in cui è stato commesso il fallo e tutti i punti realizzati dalla squadra in fallo successivamente all'errore devono essere annullati. I punti conseguiti dalla squadra avversaria sono mantenuti.
Se questo momento non può essere determinato, non si procede all'annullamento di punti e la perdita dello scambio è la sola sanzione da adottare.

Regola 8: SOSTITUZIONE DEI GIOCATORI

La sostituzione è l'atto per il quale un giocatore, registrato dal segnapunti, entra in gioco occupando la posizione di un altro che lascia il campo (eccetto il LIBERO).

La sostituzione richiede l'autorizzazione dell'arbitro (per la procedura di sostituzione, vd. R. 16.5).

8.1 LIMITAZIONI DELLE SOSTITUZIONI

8.1.1 Per ogni set ciascuna squadra può effettuare un massimo di sei sostituzioni. Uno o più giocatori possono essere sostituiti contemporaneamente.

8.1.2 Un giocatore della formazione iniziale può uscire e rientrare in gioco una sola volta per set e solo nella posizione precedentemente occupata nella formazione.

8.1.3 Una riserva può entrare in campo al posto di un giocatore della formazione iniziale, ma una sola volta per set, e può essere sostituito solo dal medesimo che aveva sostituito.

8.2 SOSTITUZIONE ECCEZIONALE

Un giocatore infortunato (ad eccezione del LIBERO), che non può continuare il gioco, deve essere sostituito nei modi regolamentari. Se ciò non è possibile, la squadra è autorizzata ad effettuare una sostituzione ECCEZIONALE, oltre le limitazioni della Regola 8.1.

Per sostituzione ECCEZIONALE si intende che ogni giocatore non in gioco al momento dell'infortunio (ad eccezione del LIBERO o del giocatore da lui sostituito) può sostituire l'infortunato. Il giocatore infortunato, così sostituito, non può prendere parte al prosieguo della gara.

Una sostituzione eccezionale non deve essere conteggiata, in ogni caso, come una sostituzione regolamentare.

8.3 SOSTITUZIONE PER ESPULSIONE O SQUALIFICA

Un giocatore "espulso" o "squalificato" (22.3.2 e 22.3.3) deve essere sostituito nei termini regolamentari. Se ciò non è possibile, la squadra è dichiarata INCOMPLETA (6.4.3 e 7.3.1).

8.4 SOSTITUZIONE IRREGOLARE

8.4.1 Una sostituzione è irregolare se supera le limitazioni indicate dalla Regola 8.1 (eccetto il caso della regola 8.2).

8.4.2 Quando una squadra effettua una sostituzione irregolare ed il gioco è ripreso (9.1), si deve applicare la seguente procedura:

8.4.2.1 la squadra è sanzionata con la perdita dello scambio di gioco (6.1.3);

8.4.2.2 la sostituzione viene rettificata;

8.4.2.3 i punti realizzati dalla squadra in fallo dopo l'errore sono annullati. I punti conseguiti dalla squadra avversaria sono mantenuti.

CAPITOLO QUARTO

AZIONI DI GIOCO

Regola 9: SITUAZIONI DI GIOCO

9.1 PALLA "IN GIOCO"

La palla è "in gioco" dal momento del colpo di servizio autorizzato dal primo arbitro.

9.2 PALLA "FUORI GIOCO"

La palla è "fuori gioco" nel momento del fallo che è fischiato da uno degli arbitri; in assenza di un fallo , nel momento del fischio.

9.3 PALLA "DENTRO"

La palla è "dentro" quando tocca il superficie del terreno di gioco, comprese le linee di delimitazione (1.3.2).

9.4 PALLA "FUORI"

La palla è "fuori" quando:

- 9.4.1 la parte della palla che viene a contatto con il suolo è completamente fuori dalle linee di delimitazione;
- 9.4.2 tocca un oggetto fuori dal terreno di gioco, il soffitto o una persona esterna al gioco;
- 9.4.3 tocca le antenne, i cavi, i pali o la stessa rete oltre le bande laterali;
- 9.4.4 attraversa completamente il piano verticale della rete, totalmente o parzialmente nello spazio esterno, ad eccezione di quanto previsto dalla R. 11.1.2.
- 9.4.5 attraversa completamente il piano verticale della rete sotto di essa (Fig. 5).

Regola 10: TOCCO DI PALLA

Ogni squadra deve giocare nella sua area e spazio di gioco (ad eccezione della R. 11.1.2). Tuttavia il pallone può essere recuperato oltre la zona libera.

10.1 TOCCHI DI SQUADRA

Ogni squadra ha diritto ad un massimo di tre tocchi (oltre a quello del muro, Regola 15.4.1), per rinviare la palla. Se ne sono effettuati di più, la squadra commette il fallo di "QUATTRO TOCCHI".

I tocchi di squadra comprendono non solo i contatti intenzionali dei giocatori, ma anche quelli non intenzionali con la palla.

10.1.1 TOCCHI CONSECUTIVI

Un giocatore non può toccare la palla due volte consecutivamente (eccetto Regg. 10.2.3, 15.2 e 15.4.2).

10.1.2 TOCCHI SIMULTANEI

Due o tre giocatori possono toccare la palla nello stesso momento.

10.1.2.1 Quando due (tre) giocatori della stessa squadra toccano simultaneamente la palla, si considerano due (tre) tocchi (ad eccezione del muro). Se uno solo di essi tocca la palla, si considera un solo tocco. La collisione fra giocatori non costituisce fallo.

10.1.2.2 Se il tocco simultaneo ha luogo tra due avversari al di sopra della rete e la palla resta in gioco, la squadra che la rigioca ha diritto a tre nuovi tocchi. Se la palla cade a terra fuori del terreno di gioco, il fallo è della squadra schierata dall'altra parte della rete.

10.1.2.3 Se il tocco simultaneo fra due avversari causa una palla BLOCCATA (10.2.2), esso è un "DOPPIO FALLO" (6.1.1.2) e l'azione deve essere rigiocata.

10.1.3 TOCCO AGEVOLATO

Entro l'area di gioco, ad un giocatore non è permesso avvalersi dell'appoggio di un compagno di squadra o delle attrezzature come supporto per raggiungere e giocare la palla.

Tuttavia un giocatore che è sul punto di commettere un fallo (tocco della rete, superamento della linea centrale, ecc.) può essere trattenuto o tirato indietro da un compagno di squadra.

10.2 CARATTERISTICHE DEL TOCCO

10.2.1 La palla può toccare qualsiasi parte del corpo.

10.2.2 La palla deve essere colpita, non fermata e/o lanciata. Può rimbalzare in qualsiasi direzione.

10.2.3 La palla può toccare più parti del corpo del giocatore a condizione che i contatti avvengano simultaneamente.

Eccezioni:

10.2.3.1 contatti consecutivi possono essere eseguiti da uno o più giocatori a muro, a condizione che essi avvengano nel corso della stessa azione (15.2);

10.2.3.2 al primo tocco di squadra (10.1 e 15.4.1), la palla può toccare consecutivamente più parti del corpo di un giocatore, a condizione che tali contatti abbiano luogo nel corso della stessa azione.

10.3 FALLI DI TOCCO DI PALLA

10.3.1 QUATTRO TOCCHI: una squadra tocca la palla quattro volte prima di rinviarla (10.1).

10.3.2 TOCCO AGEVOLATO: un giocatore si avvale di un compagno di squadra o delle attrezzature per raggiungere la palla entro l'area di gioco (10.1.3).

10.3.3 PALLA TRATTENUTA: un giocatore non colpisce la palla, che è fermata e/o lanciata (10.2.2).

10.3.4 DOPPIO TOCCO: un giocatore tocca la palla due volte consecutivamente o la palla tocca successivamente varie parti del suo corpo (10.2.3).

Regola 11: PALLA IN DIREZIONE DELLA RETE

11.1 PASSAGGIO DELLA PALLA OLTRE LA RETE

11.1.1 La palla inviata nel campo avverso deve passare al di sopra della rete entro lo spazio di passaggio (Fig. 5). Lo spazio di passaggio è la parte del piano verticale della rete delimitata:

11.1.1.1 inferiormente dalla parte superiore della rete;

11.1.1.2 lateralmente dalle antenne e loro prolungamento immaginario;

11.1.1.3 superiormente dal soffitto.

11.1.2 La palla che ha attraversato il piano verticale della rete verso la zona libera opposta, totalmente o parzialmente nello spazio esterno, può essere recuperata, entro i tocchi previsti per la squadra, a condizione che:

11.1.2.1 non sia toccato il campo avverso da parte del giocatore in recupero;

11.1.2.2 la palla quando viene rinviata all'indietro, attraversi di nuovo il piano verticale della rete, totalmente o parzialmente, nello spazio esterno dallo stesso lato del campo.
La squadra avversa non può ostacolare tale azione.

11.2 PALLA CHE TOCCA LA RETE

Nell'attraversare la rete (11.1.1), la palla può toccarla.

11.3 PALLA IN RETE

11.3.1 La palla inviata in rete può essere ripresa entro il limite dei tre tocchi permessi (10.1).

11.3.2 Se la palla rompe le maglie della rete o la fa cadere, l'azione è annullata e deve essere rigiocata.

Regola 12: GIOCATORE A RETE

12.1 PASSAGGIO OLTRE LA RETE

- 12.1.1 Nel muro, un giocatore può toccare la palla oltre la rete, a condizione che non interferisca nel gioco dell'avversario prima o durante l'ultimo colpo d'attacco (15.3).
- 12.1.2 Dopo il colpo di attacco, al giocatore è permesso di passare con la mano oltre la rete, a condizione che il tocco di palla avvenga nel proprio spazio di gioco.
- 12.2 **INVASIONE SOTTO RETE**
- 12.2.1 È permesso invadere lo spazio avverso sotto la rete a condizione che non interferisca nel gioco avversario.
- 12.2.2 La penetrazione nel campo avverso oltre la linea centrale:
 - 12.2.2.1 È permesso il contatto con il campo avverso con il/i piede/i o la/e mano/i, a condizione che una parte del/i piede/i o della/e mano/i invadente/i resti in contatto con la linea centrale o direttamente sopra di essa.
 - 12.2.2.2 È vietato toccare il suolo del campo avverso con ogni altra parte del corpo.
- 12.2.3 Un giocatore può penetrare nel campo avverso dopo che la palla è fuori gioco (9.2).
- 12.2.4 Un giocatore può penetrare nella zona libera avversaria, purché non disturbi il gioco avverso.
- 12.3 **CONTATTO CON LA RETE**
- 12.3.1 Il contatto con la rete o con l'antenna (12.4.4) non è fallo, eccetto quando un giocatore la tocca durante la sua azione di giocare la palla o interferisce con il gioco.
Alcune azioni di giocare la palla possono includere azioni in cui i giocatori non toccano effettivamente la palla
- 12.3.2 Dopo aver giocato la palla, un giocatore può toccare i pali, i cavi o qualsiasi oggetto oltre la lunghezza totale della rete, a condizione che ciò non interferisca con il gioco.
- 12.3.3 Non è fallo se la palla inviata contro la rete causa il contatto di quest'ultima con un giocatore avverso.
- 12.4 **FALLI DEL GIOCATORE A RETE**
- 12.4.1 Un giocatore tocca la palla o un avversario nello spazio avverso prima o durante l'attacco avversario (12.1.1).
- 12.4.2 Un giocatore penetra nello spazio avverso sotto la rete interferendo nel gioco (12.2.1).
- 12.4.3 Un giocatore penetra nel campo avverso (12.2.2.2).
- 12.4.4 Un giocatore tocca la rete o l'antenna durante la sua azione di giocare la palla o interferendo con il gioco (12.3.1).

Regola 13: SERVIZIO

Il servizio è l'atto della messa in gioco della palla da parte del giocatore difensore destro, piazzato nella zona di servizio (13.4.1).

- 13.1 **PRIMO SERVIZIO DEL SET**
- 13.1.1 Il primo servizio del 1° e del 5° set è effettuato dalla squadra che ne ha ottenuto il diritto al sorteggio (7.1).
- 13.1.2 Gli altri set iniziano con il servizio della squadra che non lo aveva effettuato per prima nel set precedente.
- 13.2 **ORDINE DEL SERVIZIO**
- 13.2.1 I giocatori devono seguire l'ordine di servizio registrato sul tagliando della formazione iniziale (7.3.1.2).

13.2.2 Dopo il primo servizio di un set, il giocatore al servizio è determinato come segue:

13.2.2.1 quando la squadra al servizio vince lo scambio, il giocatore (o il suo sostituto) che lo aveva in precedenza effettuato, serve di nuovo;

13.2.2.2 quando la squadra in ricezione vince lo scambio, ottiene il diritto a servire e deve effettuare una rotazione prima di servire (7.6.2). Il servizio sarà eseguito dal giocatore che passa dalla posizione di avanti destro a quella di difensore destro.

13.3 AUTORIZZAZIONE AL SERVIZIO

Il primo arbitro autorizza l'esecuzione del servizio dopo aver verificato che le squadre siano pronte a giocare e che il giocatore che deve servire sia in possesso della palla.

13.4 ESECUZIONE DEL SERVIZIO

13.4.1 La palla deve essere colpita con una mano o con qualsiasi parte del braccio, dopo essere stata lanciata o lasciata dalla/e mano/i.

13.4.2 E' permesso lanciare o lasciare la palla una sola volta. E' permesso, però, far rimbalzare la palla a terra o scambiarsela tra le mani.

13.4.3 Nel momento in cui colpisce la palla o dello slancio per un servizio al salto, il giocatore non deve toccare il terreno di gioco (linea di fondo inclusa) o il suolo all'esterno della zona di servizio. Dopo aver colpito la palla, egli può andare o ricadere fuori della zona di servizio o dentro il campo.

13.4.4 Il giocatore al servizio deve colpire la palla entro gli 8 secondi seguenti il fischio di autorizzazione del primo arbitro.

13.4.5 Il servizio eseguito prima del fischio dell'arbitro è annullato e deve essere ripetuto.

13.5 VELO

13.5.1 I giocatori della squadra al servizio non devono impedire agli avversari di vedere il giocatore al servizio o la traiettoria della palla per mezzo di un velo individuale o collettivo.

13.5.2 un giocatore o un gruppo di giocatori della squadra al servizio effettuano un velo se agitano le braccia, saltano o si muovono lateralmente, durante la esecuzione del servizio, o raggruppati per coprire la traiettoria della palla (Fig. 6)

13.6 FALLI DURANTE IL SERVIZIO

13.6.1 Falli di servizio:

I seguenti falli causano un cambio del servizio, anche se la squadra avversaria è in fallo di posizione (13.7.1).
Il giocatore al servizio:

13.6.1.1 viola l'ordine di servizio (13.2);

13.6.1.2 non effettua correttamente il servizio (13.4).

13.6.2 Falli di servizio dopo che la palla è colpita:

Dopo che la palla è stata colpita correttamente, il servizio diviene falloso (a meno che un giocatore sia in fallo di posizione) se la palla (13.7.2):

13.6.2.1 tocca un giocatore della squadra al servizio o non oltrepassa il piano verticale della rete completamente nello spazio di passaggio (9.4.4; 9.4.5; 11.1.1).

13.6.2.2 va "fuori" (9.4);

13.6.2.3 passa al di sopra di un velo (13.5).

13.7 FALLI DOPO IL SERVIZIO E FALLI DI POSIZIONE

13.7.1 Se il giocatore al servizio commette un fallo al momento del servizio (esecuzione irregolare, errore di rotazione, ecc.) e la squadra avversaria è in fallo di posizione, è il fallo di servizio che viene sanzionato.

13.7.2 Invece, se l'esecuzione del servizio è stata corretta, ma in seguito esso diviene falloso (va fuori, passa sopra un velo, ecc.), il fallo di posizione è il primo a verificarsi e quindi è sanzionato.

Regola 14: ATTACCO

14.1 ATTACCO

14.1.1 Tutte le azioni che dirigono la palla verso il campo avversario, ad eccezione del servizio e del muro, sono considerate come attacco.

14.1.2 Durante un attacco, il pallonetto è consentito soltanto se il contatto con la palla è netto e la stessa non viene trattenuta o accompagnata.

14.1.3 Un attacco è completato nel momento in cui la palla attraversa interamente il piano verticale della rete o è toccata da un avversario.

14.2 RESTRIZIONI DELL'ATTACCO

14.2.1 Un giocatore avanti può completare un attacco a qualsiasi altezza, a condizione che il contatto con la palla avvenga entro il proprio spazio di gioco (eccezione Reg. 14.2.4).

14.2.2 Un difensore può completare un attacco a qualsiasi altezza dietro la zona di attacco:

14.2.2.1 al momento del salto, il suo piede/i non deve toccare o avere superato la linea di attacco.

14.2.2.2 dopo il colpo egli può cadere nella zona di attacco (1.4.1).

14.2.3 Un difensore può anche completare un qualsiasi attacco nella zona di attacco, se al momento del tocco la palla non si trova interamente al di sopra del bordo superiore della rete (Fig. 7).

14.2.4 Non è permesso ai giocatori di completare un attacco sul servizio avversario, quando la palla si trova nella zona d'attacco e interamente al di sopra del bordo superiore della rete.

14.3 FALLI DI ATTACCO

14.3.1 Un giocatore tocca la palla che si trova nello spazio di gioco avversario (14.2.1);

14.3.2 Un giocatore invia la palla "fuori" (9.4);

14.3.3 Un difensore completa un attacco dalla zona di attacco, se al momento del tocco la palla si trova interamente al di sopra del bordo superiore della rete (14.2.3);

14.3.4 Un giocatore completa un attacco sul servizio avversario, quando la palla è nella zona di attacco ed interamente al di sopra del bordo superiore della rete (14.2.4).

14.3.5 Il LIBERO completa un attacco, se al momento del tocco la palla si trova completamente al di sopra del bordo superiore della rete .

14.3.6 Un giocatore completa un attacco della palla che si trova completamente al di sopra del bordo superiore della rete, proveniente da un "palleggio" con le dita rivolte verso l'alto del LIBERO che si trova nella sua zona d'attacco (20.3.1.4).

Regola 15: MURO

15.1 IL MURARE

15.1.1 Il muro è l'azione dei giocatori vicino alla rete per intercettare la palla proveniente dal campo avverso, superando il bordo superiore della rete. Soltanto ai giocatori "avanti" è permesso di effettuare un muro effettivo.

15.1.2 Tentativo di muro.
Un tentativo di muro è l'azione di muro senza toccare la palla.

15.1.3 Muro effettivo.
Un muro è effettivo quando la palla è toccata da un giocatore partecipante al muro (Fig. 8).

15.1.4 Muro collettivo.
Un muro collettivo è eseguito da due o tre giocatori vicini fra loro e diviene effettivo quando uno di loro tocca la palla.

15.2 TOCCO DI MURO

Dei tocchi consecutivi (rapidi e continui) possono essere effettuati da parte di uno o più giocatori a muro, a condizione che si susseguano nel corso della medesima azione.

15.3 MURO NELLO SPAZIO AVVERSO

Nel muro, il giocatore può passare le sue mani e braccia oltre la rete, a condizione che questa azione non interferisca con il gioco degli avversari. Quindi non è permesso toccare la palla oltre la rete fino a che l'avversario non ha effettuato il colpo d'attacco.

15.4 MURO E TOCCHI DI SQUADRA

15.4.1 Il contatto della palla da parte del muro non è conteggiato come un tocco di squadra (10.1). Conseguentemente, dopo il tocco del muro, la squadra ha diritto a tre tocchi per rinviare la palla.

15.4.2 Il primo tocco dopo il muro può essere effettuato da qualsiasi giocatore, compreso quello che ha toccato la palla a muro.

15.5 MURARE IL SERVIZIO

È vietato murare la palla del servizio avversario.

15.6 FALLI DI MURO

15.6.1 Il giocatore a muro tocca la palla nello spazio avverso prima o contemporaneamente al colpo d'attacco avversario (15.3).

15.6.2 Un difensore o il LIBERO effettua un muro effettivo o partecipa ad un muro effettivo (15.1.3: 20.3.1.3).

15.6.3 Il muro tocca la palla proveniente dal servizio avverso (15.5).

15.6.4 Il muro invia la palla "fuori" (9.4).

15.6.5 Il muro tocca la palla nello spazio avverso al di fuori della antenna.

15.6.6 Il LIBERO effettua o tenta di effettuare un muro, individuale o collettivo.

CAPITOLO QUINTO

INTERRUZIONI E RITARDI

Regola 16: INTERRUZIONI DI GIOCO REGOLAMENTARI

Le interruzioni regolamentari di gioco sono i TEMPI DI RIPOSO e le SOSTITUZIONI dei giocatori.

16.1 NUMERO DELLE INTERRUZIONI REGOLAMENTARI

Ogni squadra ha diritto ad un massimo di due tempi di riposo e sei sostituzioni di giocatori per set.

16.2 RICHIESTE DI INTERRUZIONI REGOLAMENTARI

16.2.1 Le interruzioni possono essere richieste dall'allenatore o dal capitano in gioco e soltanto da loro. La richiesta è posta mostrando il corrispondente segnale ufficiale (Figg. 11.4 e 11.5), quando la palla è fuori gioco e prima del fischio che autorizza il servizio.

16.2.2 È consentita una richiesta di sostituzione prima dell'inizio del set, che deve essere registrata come una sostituzione regolamentare di quel set.

16.3 SEQUENZA DELLE INTERRUZIONI

16.3.1 La richiesta di uno o due tempi di riposo può essere seguita o preceduta da una richiesta di sostituzione di una o/e dell'altra squadra, senza la necessità di ripresa del gioco.

16.3.2 Comunque, una squadra non può porre più richieste consecutive di sostituzione di giocatori nella stessa interruzione di gioco.
Due o più giocatori possono essere sostituiti nella stessa interruzione di gioco (8.1.1).

16.4 TEMPI DI RIPOSO E TEMPI DI RIPOSO TECNICI

16.4.1 La durata dei tempi di riposo che sono richiesti, è di 30 secondi.

Per le competizioni mondiali ed ufficiali FIVB, nei primi quattro set sono applicati automaticamente due "tempi di riposo tecnici" per set, della durata di 60" ciascuno, quando la squadra al comando raggiunge gli 8 ed i 16 punti.

Nel set decisivo (5°) non sono previsti "tempi di riposo tecnici"; ogni squadra può richiedere solo i due tempi di riposo regolamentari della durata di 30 secondi.

- 16.4.2 Durante tutti i tempi di riposo, i giocatori in gioco debbono recarsi nella zona libera vicino alla propria panchina.
- 16.5 SOSTITUZIONE DEI GIOCATORI (per limitazioni vd. Reg. 8.1, per il LIBERO vd. Regg. 20.3.2 e 20.3.3).
- 16.5.1 La sostituzione si deve effettuare entro la zona di sostituzione (1.4.3 – Fig.1).
- 16.5.2 Le interruzioni per sostituzione sono limitate al tempo necessario alla registrazione sul referto dei giocatori ed alla loro uscita ed entrata nel campo.
- 16.5.3 Al momento della richiesta di sostituzione il (i) giocatore (i) deve essere pronto per entrare, in piedi accanto alla zona di sostituzione (1.4.3).
Se così non è, la sostituzione non è accordata e la squadra è sanzionata con un ritardo di gioco (17.2).

Per le competizioni mondiali ed ufficiali FIVB, sono utilizzate delle palette numerate per facilitare le sostituzioni.

- 16.5.4 Se l'allenatore intende procedere a più di una sostituzione, deve segnalarne il numero al momento della sua richiesta. In tal caso le sostituzioni debbono essere effettuate in successione, un paio di giocatori dopo l'altro.

16.6

RICHIESTE IMPROPRIE

- 16.6.1 È improprio richiedere una interruzione:
- 16.6.1.1 nel corso di un scambio di gioco o al momento o dopo il fischio di autorizzazione del servizio (16.2.1);
- 16.6.1.2 da parte di un componente della squadra non autorizzato (16.2.1);
- 16.6.1.3 per sostituzione, senza che il gioco sia ripreso, dopo che la stessa squadra aveva effettuato precedentemente una sostituzione (16.3.2);
- 16.6.1.4 dopo aver usufruito del numero di tempi di riposo e sostituzioni permesso (16.1);
- 16.6.2 La prima richiesta impropria che non incide sul gioco o causa ritardo, deve essere respinta, senza altre conseguenze.
- 16.6.3 Ripetere una richiesta impropria nella gara, costituisce un ritardo di gioco.

Regola 17: RITARDI DI GIOCO

17.1 TIPI DI RITARDO

Un'azione impropria che differisce la ripresa del gioco, costituisce un ritardo del gioco, fra le altre:

- 17.1.1 ritardare una sostituzione;
- 17.1.2 prolungare le interruzioni dopo aver ricevuto l'invito a riprendere il gioco;
- 17.1.3 richiedere una sostituzione non regolamentare (8.4);
- 17.1.4 ripetere una richiesta impropria (16.6.2);

17.1.5 ritardare il gioco da parte di un componente la squadra.

17.2 SANZIONI PER I RITARDI

17.2.1 Le sanzioni di "avvertimento per ritardo" e di "penalizzazione per ritardo" sono riferite alla squadra

17.2.1.1 Le sanzioni per ritardo restano in carico per l'intera gara.

17.2.1.2 Tutte le sanzioni per ritardo (incluso l'avvertimento) sono registrate sul referto.

17.2.2 Il primo ritardo di una squadra nella gara è sanzionato con un AVVERTIMENTO PER RITARDO.

17.2.3 Il secondo ed i successivi ritardi di ogni tipo, di ogni componente della stessa squadra nella stessa gara, costituisce fallo e sono sanzionati con la PENALIZZAZIONE PER RITARDO: perdita dello scambio di gioco (6.1.3).

17.2.4 Le sanzioni per ritardo assegnate prima o tra i set, sono applicate nel set seguente.

Regola 18: INTERRUZIONI ECCEZIONALI DI GIOCO

18.1 INFORTUNIO

18.1.1 Se si verifica un incidente grave mentre la palla è in gioco, l'arbitro deve interrompere immediatamente il gioco e permettere all'assistenza medica di entrare sul campo di gioco. Lo scambio è rigiocato.

18.1.2 Se un giocatore infortunato non può essere sostituito regolarmente o eccezionalmente (8.1 e 8.2), è concesso un tempo di recupero di 3 minuti, ma non più di una volta per lo stesso giocatore nella gara. Se il giocatore non può riprendere il gioco, la sua squadra è dichiarata incompleta (6.4.3 e 7.3.1).

18.2 INTERFERENZE ESTERNE

Se c'è una interferenza esterna durante il gioco, lo scambio deve essere interrotto e rigiocato.

18.3 INTERRUZIONI PROLUNGATE

18.3.1 Quando circostanze impreviste provocano l'interruzione di una gara, il primo arbitro, gli organizzatori e la giuria, se è presente, decidono le misure da adottare per ristabilire le condizioni normali.

18.3.2 Nel caso di una o più interruzioni, la cui durata non superi le 4 ore in totale:

18.3.2.1 se la gara è ripresa sul medesimo terreno, il set interrotto continua normalmente con lo stesso punteggio, giocatori e formazioni in campo. Sono conservati i punteggi dei set precedenti;

18.3.2.2 se la gara è ripresa su un terreno diverso, il set interrotto è annullato e rigiocato con le stesse formazioni iniziali e le stesse posizioni. Sono conservati i punteggi dei set precedenti.

18.3.3 Nel caso di una o più interruzioni, la cui durata totale eccede le 4 ore, l'incontro deve essere rigiocato.

Regola 19: INTERVALLI TRA I SET E CAMBI DI CAMPO

19.1 INTERVALLI

Tutti gli intervalli tra i set hanno una durata di tre minuti.

Durante questo periodo di tempo, si procede al cambio di campo ed alla registrazione delle formazioni sul referto di gara.

L'intervallo tra il secondo ed il terzo set può essere esteso a 10' dalla competente giuria su richiesta degli organizzatori.

19.2 CAMBIO DEI CAMPI

19.2.1 Dopo ogni set le squadre cambiano i campi, ad eccezione del set decisivo (7.1).

19.2.2 Nel set decisivo (5°), quando una squadra raggiunge gli 8 punti, le squadre cambiano campi senza ritardo e le posizioni dei giocatori restano le stesse.

Se il cambio non viene effettuato al momento regolamentare, si deve effettuare nel momento in cui viene segnalato; i punti conseguiti nel frattempo restano acquisiti.

CAPITOLO SESTO IL GIOCATORE “LIBERO”

Regola 20: IL GIOCATORE “LIBERO”

20.1 DESIGNAZIONE DEL “LIBERO”

20.1.1 Ogni squadra ha il diritto di designare nella lista dei 12 atleti uno specialista come difensore “LIBERO”.

20.1.2 Il LIBERO deve essere registrato sul referto prima della gara nella speciale riga riservatagli. Il suo numero deve essere riportato sul tagliando della formazione iniziale del primo set.

20.1.3 Il LIBERO non può essere ne capitano della squadra, ne capitano in gioco.

20.2 EQUIPAGGIAMENTO

Il LIBERO deve indossare una uniforme (o giacca/canotta per il LIBERO di rimpiazzo), della quale almeno la maglia deve essere di colore contrastante con quella degli altri compagni di squadra. L’uniforme del LIBERO può avere un disegno diverso, ma deve essere numerata come il resto della squadra.

20.3 AZIONI PERMESSE AL “LIBERO”

20.3.1 Le azioni di gioco.

20.3.1.1 Il LIBERO è autorizzato a sostituire qualsiasi giocatore difensore.

20.3.1.2 La sua prestazione è limitata come giocatore difensore e non gli è permesso di completare un attacco da qualsiasi posizione (includendo terreno di gioco e zona libera), se al momento del tocco la palla è completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

20.3.1.3 Egli non può servire, murare o tentare di murare.

20.3.1.4 Un compagno di squadra non può completare un attacco della palla che si trova completamente al di sopra del bordo superiore della rete, se essa proviene da un “palleggio” con le dita rivolte verso l’alto del LIBERO che si trova nella zona d’attacco. La palla può essere liberamente attaccata se la stessa azione viene effettuata dal LIBERO che si trova dietro la zona d’attacco.

20.3.2 Sostituzione dei giocatori.

20.3.2.1 Le sostituzioni che coinvolgono il LIBERO non sono conteggiate. Esse sono illimitate, ma ci deve essere sempre un'azione di gioco fra due di queste sostituzioni.

Il LIBERO può essere sostituito soltanto dallo stesso giocatore che era stato da lui sostituito,

20.3.2.2 Sostituzioni effettuate prima del fischio di autorizzazione del servizio:

- a) all'inizio del ogni set, dopo che il secondo arbitro ha verificato la formazione in campo, o
- b) quando la palla è fuori gioco.

20.3.2.3 Una sostituzione effettuata dopo il fischio di autorizzazione del servizio, ma prima del colpo di servizio, non deve essere rigettata, ma deve essere oggetto di un avvertimento verbale al termine dello scambio. Una susseguente ritardata sostituzione, deve essere sanzionata con un "ritardo di gioco".

20.3.2.3 Il LIBERO ed il giocatore da lui sostituito, devono entrare ed uscire dal campo dalla linea laterale davanti alla propria panchina, tra la linea d'attacco e quella di fondo.

20.3.3 Nomina di un nuovo LIBERO.

20.3.3.1 In caso di infortunio del LIBERO e con l'autorizzazione del primo arbitro, l'allenatore può rinominare un nuovo LIBERO, uno dei giocatori non in campo nel momento della richiesta di rimpiazzo.

Il LIBERO infortunato e rimpiazzato non può rientrare in gioco per il resto della gara.

20.3.3.2 Il giocatore designato a rimpiazzare il LIBERO infortunato, deve svolgere la funzione di LIBERO per il resto della gara.

20.3.3.3 Nel caso del rimpiazzo del LIBERO, deve essere registrato il numero del nuovo LIBERO sul referto di gara, nello spazio "annotazioni", e riportato nel tagliando della formazione iniziale del set successivo.

CAPITOLO SETTIMO

COMPORAMENTO DEI PARTECIPANTI

Regola 21: REQUISITI DEL COMPORAMENTO

21.1 CONDOTTA SPORTIVA

21.1.1 I partecipanti devono conoscere le Regole di Gioco ed uniformarvisi.

21.1.2 I partecipanti devono accettare le decisioni arbitrali con sportività, senza discuterle.
In caso di dubbio può essere richiesta una spiegazione solo attraverso il capitano in gioco.

21.1.3 I partecipanti debbono astenersi da azioni o atteggiamenti atti ad influenzare le decisioni degli arbitri o a coprire i falli commessi dalla propria squadra.

21.2 FAIR - PLAY

21.2.1 I partecipanti devono comportarsi con rispetto e cortesia nello spirito del FAIR - PLAY, non solo nei confronti degli arbitri, ma anche verso gli altri giudici, gli avversari, i propri compagni e gli spettatori.

21.2.2 E' permessa la comunicazione fra i componenti la squadra durante la gara (5.2.3 4).

Regola 22: CONDOTTA SCORRETTA E SUE SANZIONI

22.1. LIEVE CONDOTTA SCORRETTA

Una LIEVE CONDOTTA SCORRETTA non è soggetta a sanzioni. E' compito del primo arbitro prevenire il livello di condotta scorretta assegnando un avvertimento verbalmente o un gesto alla persona per mezzo del capitano in gioco.

Questo avvertimento non è una sanzione e non ha conseguenze immediate. Esso non deve essere registrato a referto.

22.2 CONDOTTA SCORRETTA DA SANZIONARE

La condotta scorretta di un componente la squadra verso gli ufficiali, gli avversari, i compagni o il pubblico, è classificata in tre categorie secondo la gravità degli atti.

22.2.1 Condotta maleducata: azione contraria alle buone maniere o ai principi morali, espressioni deplorievoli.

22.2.2 Condotta offensiva: gesti o parole insultanti o diffamatori.

22.2.3 Aggressione: attacco fisico o tentativo di aggressione.

22.3 SCALA DELLE SANZIONI

In relazione alla gravità della condotta scorretta, secondo il giudizio del primo arbitro, le sanzioni applicabili e registrate sul referto di gara sono:

22.3.1 PENALIZZAZIONE

La prima condotta maleducata di un componente la squadra nella gara è sanzionata con la perdita dello scambio (6.1.3).

22.3.2 ESPULSIONE

22.3.2.1 Un componente la squadra sanzionato con la ESPULSIONE non può giocare per la restante parte del set e deve restare seduto nell'area di penalizzazione dietro la panchina (1.4.5; 5.3.2; Fig. 1), senza altre conseguenze.

Un allenatore espulso perde il diritto ad intervenire nel set e deve restare seduto nell'area di penalizzazione dietro la panchina (1.4.5; Fig. 1).

22.3.2.2 La prima condotta offensiva da parte di un componente la squadra è sanzionata con la ESPULSIONE, senza altre conseguenze.

22.3.2.3 Una seconda condotta maleducata nella gara da parte dello stesso componente la squadra è sanzionata con la ESPULSIONE, senza altre conseguenze.

22.3.3 SQUALIFICA

22.3.3.1 Il componente della squadra che è sanzionato con la SQUALIFICA, deve lasciare l'area di controllo per il resto della gara.

22.3.3.2 La prima condotta aggressiva è sanzionata con la SQUALIFICA, senza altre conseguenze.

22.3.3.3 La seconda condotta offensiva nella gara da parte di uno stesso componente la squadra è sanzionata con la SQUALIFICA, senza altre conseguenze.

22.3.3.4 La terza condotta maleducata nella gara da parte dello stesso componente la squadra, è sanzionata con la SQUALIFICA, senza altre conseguenze.

22.4 APPLICAZIONE DELLE SANZIONI

22.4.1 Tutte le sanzioni per condotta scorretta sono individuali, restano in carico per l'intera gara e sono registrate sul referto di gara.

22.4.2 Il ripetersi della condotta scorretta da parte della stessa persona nella medesima gara, è sanzionato progressivamente come mostrato nella Regola 22.3 e nella Fig. 9 (il componente la squadra riceve una più pesante sanzione per ogni successiva offesa).

22.4.3 La espulsione o squalifica per condotta offensiva o aggressione non richiede sanzioni precedenti.

22.5 CONDOTTA SCORRETTA PRIMA E TRA I SET

Qualsiasi condotta scorretta tenuta prima o tra i set è sanzionata secondo quanto previsto dalla Regola 22.3 e le sanzioni applicate nel set seguente.

22.6 CARTELLINI

AVVERTIMENTO :	verbale o gesto, senza cartellino
PENALIZZAZIONE :	giallo
ESPULSIONE :	rosso
SQUALIFICA :	giallo e rosso (congiuntamente).

SEZIONE II

GLI ARBITRI,

LORO RESPONSABILITÀ

E GESTI UFFICIALI

Regola 23: COLLEGIO ARBITRALE E PROCEDURE

23.1 COMPOSIZIONE

Il collegio arbitrale per una gara è composto dai seguenti ufficiali:

- il primo arbitro;
- il secondo arbitro;
- il segnapunti;
- quattro (due) giudici di linea.

La loro posizione è indicata nella Figura 10.

Per le Competizioni mondiali e ufficiali FIVB, è prevista la presenza di un secondo Segnapunti.

23.2 PROCEDURE

23.2.1 Soltanto il primo ed il secondo arbitro possono fischiare durante la gara:

23.2.1.1 il primo arbitro fischia per autorizzare il servizio che dà inizio allo scambio di gioco;

23.2.1.2 il primo ed il secondo arbitro fischiano la fine dello scambio se sono certi che sia stato commesso un fallo e ne hanno individuato la natura.

23.2.2 Essi possono fischiare quando la palla è fuori gioco, per indicare che autorizzano o respingono una richiesta della squadra.

23.2.3 Immediatamente dopo aver fischiato la fine dello scambio, essi devono indicare con i gesti ufficiali(Reg.28.1):

23.2.3.1 Se il fallo è fischiato dal primo arbitro, egli indicherà :

- a) la squadra che dovrà effettuare il servizio;
- b) la natura del fallo;
- c) il giocatore che lo ha commesso (se necessario).

Il secondo arbitro seguirà la segnaletica ufficiale del primo arbitro, ripetendola.

23.2.3.2 Se il fallo è fischiato dal secondo arbitro, egli indicherà :

- a) la natura del fallo;
- b) il giocatore che lo ha commesso (se necessario);
- c) la squadra al servizio, seguendo e ripetendo la segnaletica del primo arbitro.

In questo caso il primo arbitro non mostra il fallo ed il giocatore in fallo, ma solo la squadra che dovrà effettuare il servizio.

23.2.3.3 Nel caso di doppio fallo, entrambi gli arbitri indicano :

- a) la natura del fallo ;
- b) i giocatori in fallo (se necessario) ;
- c) la squadra al servizio come indicato dal primo arbitro.

Regola 24: PRIMO ARBITRO

24.1 POSIZIONE

Il primo arbitro svolge le sue funzioni seduto od in piedi su un seggiolone sistemato ad una delle estremità della rete. I suoi occhi debbono trovarsi approssimativamente 50 cm. al di sopra della rete (Fig. 10).

24.2 AUTORITÀ

24.2.1 Il primo arbitro dirige la gara dall'inizio alla fine. Egli ha autorità su tutti i componenti del collegio arbitrale ed i componenti le due squadre.

Durante la gara le sue decisioni sono definitive. Egli è autorizzato ad annullare le decisioni degli altri componenti il collegio arbitrale, se giudica che questi siano in errore. Il primo arbitro può regolarmente sostituire un componente il collegio arbitrale che non svolge correttamente la sua funzione.

24.2.2 Controlla altresì l'operato dei raccattapalle e degli asciugatori.

24.2.3 Ha autorità per decidere su ogni questione, anche su quelle non specificate dalle Regole.

24.2.4 Non deve permettere alcuna discussione sulle sue decisioni.

Tuttavia, a richiesta del capitano in gioco, deve dare spiegazioni sulla applicazione o interpretazione delle Regole su cui ha basato la sua decisione.

Se il capitano in gioco non è d'accordo con le spiegazioni del primo arbitro e chiede di annotare i fatti sul referto, per poi presentare reclamo a fine gara, la deve autorizzare a farlo (5.1.2.1 e 5.1.3.2).

24.2.5 Il primo arbitro ha la responsabilità di decidere prima e durante la gara sulle condizioni dell'area di gioco e sulle attrezzature.

24.3 RESPONSABILITÀ

24.3.1 Prima dell'incontro, il primo arbitro:

24.3.1.1 controlla le condizioni dell'area di gioco, dei palloni e delle attrezzature;

24.3.1.2 effettua il sorteggio con i due capitani delle squadre;

24.3.1.3 controlla il riscaldamento delle squadre.

24.3.2 Durante la gara, solo il primo arbitro è autorizzato:

24.3.2.1 a comunicare gli AVVERTIMENTI alle squadre ;

24.3.2.2 a sanzionare le condotte scorrette ed i ritardi di gioco;

24.3.2.3 a decidere su:

- a) i falli del giocatore al servizio e di posizione della squadra che serve, compreso il velo;
- b) i falli di tocco di palla;

- c) i falli sopra la rete e sulla sua parte superiore;
- d) l'attacco del difensore e del LIBERO;
- e) l'attacco completato da un giocatore su palla proveniente da un "palleggio" con le dita rivolte verso l'alto del LIBERO che si trova nella sua zona d'attacco;
- f) la palla che attraversa il piano verticale della rete sotto di essa (9.4.5).

24.3.3 Al termine della gara, controlla il referto e lo firma.

Regola 25: SECONDO ARBITRO

25.1 POSIZIONE

Il secondo arbitro svolge le sue funzioni in piedi vicino al palo, fuori dal terreno di gioco e di fronte al primo arbitro (Fig. 10).

25.2 AUTORITÀ

25.2.1 Il secondo arbitro assiste il primo, ma ha anche il proprio campo di competenza (25.3).

Può rimpiazzare il primo arbitro se questi è impossibilitato a continuare a svolgere le proprie funzioni.

25.2.2 Egli può, senza fischiare, anche segnalare i falli fuori dalla sua competenza, ma senza insistere.

25.2.3 Controlla l'operato del segnapunti.

25.2.4 Il secondo arbitro controlla il comportamento dei componenti delle squadre seduti in panchina ed avverte il primo arbitro di qualsiasi loro condotta scorretta.

25.2.5 Controlla i giocatori nell'area di riscaldamento (4.2.3).

25.2.6 Autorizza le interruzioni, ne controlla la loro durata e respinge le richieste improprie.

25.2.7 Controlla il numero dei tempi di riposo e delle sostituzioni utilizzate da ciascuna squadra e segnala al primo arbitro ed all'allenatore interessato il 2° tempo di riposo e la 5a e 6a sostituzione richieste.

25.2.8 In caso di infortunio di un giocatore, autorizza una sostituzione eccezionale (8.2) o il tempo di recupero \ (18.1.2).

25.2.9 Controlla le condizioni del terreno, particolarmente la zona di attacco.

Durante la gara controlla anche che i palloni mantengano le condizioni regolamentari.

25.2.10 Controlla i componenti le squadre nell'area di penalizzazione ed avverte il primo arbitro di qualsiasi loro condotta scorretta.

25.3 RESPONSABILITÀ

25.3.1 All'inizio di ciascun set, al cambio di campo nel set decisivo ed ogni volta che è necessario, verifica che le posizioni dei giocatori corrispondano a quelle riportate sui tagliandi delle formazioni iniziali.

25.3.2 Durante la gara, il secondo arbitro decide, fischia e segnala:

25.3.2.1 la penetrazione nel campo avverso e dello spazio sotto la rete (12.2);

25.3.2.2 i falli di posizione della squadra in ricezione (7.5);

25.3.2.3 il contatto falloso con la parte inferiore della rete o con l'antenna situata dalla sua parte;

25.3.2.4 il muro effettivo dei giocatori difensori o il tentativo di muro del LIBERO (14.3.3; 15.6.2; 15.6.6);

25.3.2.5 il contatto della palla con un oggetto esterno o con il terreno, quando il 1° arbitro non è in condizione di vedere il contatto (9.4.1, 9.4.2, 9.4.3, 9.4.4).

25.3.3 Al termine della gara firma il referto.

Regola 26: SEGNAPUNTI

26.1 POSIZIONE

Il segnapunti esplica la sua funzione seduto ad un tavolo sistemato dalla parte opposta al primo arbitro (Fig.10).

26.2 RESPONSABILITÀ

Egli compila il referto secondo le Regole, in cooperazione con il secondo arbitro.

Egli usa un campanello o altro dispositivo sonoro per avvertire gli arbitri secondo le proprie responsabilità.

26.2.1 Prima della gara e di ciascun set, il segnapunti:

26.2.1.1 registra i dati della gara e delle squadre, secondo le modalità previste, e raccoglie le firme dei capitani e degli allenatori;

26.2.1.2 registra le formazioni iniziali delle squadre secondo quanto riportato sui relativi tagliandi.
Se non riceve per tempo i tagliandi delle formazioni iniziali, deve informare immediatamente il secondo arbitro.

26.2.1.3 registra il numero e nome del LIBERO.

26.2.2 Durante la gara il segnapunti:

26.2.2.1 registra i punti acquisiti e si assicura della concordanza con il tabellone segnapunti;

26.2.2.2 controlla l'ordine di servizio di ogni squadra e segnala gli errori agli arbitri immediatamente dopo l'esecuzione del servizio;

26.2.2.3 registra i tempi di riposo e le sostituzioni dei giocatori, controllandone il numero ed informandone il secondo arbitro;

26.2.2.4 segnala agli arbitri le richieste di interruzioni al di fuori delle regole;

26.2.2.5 comunica agli arbitri la fine del set, l'inizio ed il termine di ogni tempo di riposo tecnico e l'acquisizione dell'ottavo punto nel set decisivo;

26.2.2.6 registra le sanzioni.

26.2.2.7 registra tutti gli altri eventi su direttiva del secondo arbitro, come ad esempio sostituzioni eccezionali (8.2), tempo di recupero (18.1.2), interruzioni prolungate (18.3), interferenze esterne (18.2), etc.

26.2.3 Alla fine della gara, il segnapunti:

26.2.3.1 scrive il risultato finale;

26.2.3.2 in caso di reclamo, con l'autorizzazione del primo arbitro, annota l'orario della conferma scritta consegnata dal capitano della squadra proponente.

26.2.3.3 dopo aver firmato egli stesso il referto, raccoglie le firme degli arbitri.

Regola 27: GIUDICI DI LINEA

27.1 POSIZIONE

Se sono impiegati soltanto due Giudici di Linea, si pongono agli angoli del campo più vicini alla destra di ogni arbitro, diagonalmente a 1 o 2 mt. dall'angolo.

Ciascuno di loro controlla la linea di fondo e quella laterale dalla propria parte (Fig. 10).

Per le Competizioni mondiali e ufficiali della FIVB è obbligatorio disporre di quattro giudici di linea.

Sono in piedi nella zona libera, da 1 a 3 mt. da ogni angolo del terreno di gioco, sul prolungamento immaginario della linea che controllano. Le linee di fondo sono controllate dal giudice di linea a sinistra del primo arbitro e da quello a sinistra del secondo arbitro, quelle laterali dagli altri due (Fig.10).

27.2 RESPONSABILITÀ

27.2.1 I giudici di linea assolvono le loro funzioni utilizzando delle bandierine (40 x 40 cm.) come mostrato nella Fig. 12, per segnalare:

27.2.1.1 la palla "dentro" e "fuori" (9.3 e 9.4) ogni qualvolta la palla cade al suolo nelle vicinanze della/e linea/e di loro competenza;

27.2.1.2 il tocco della palla "fuori", che è stata toccata dalla squadra ricevente (9.4);

27.2.1.3 la palla che tocca l'antenna, la palla di servizio che supera la rete fuori dallo spazio di passaggio, ecc. (9.4.3 - 9.4.4);

27.2.1.4 un giocatore (escluso il battitore) che si trova fuori dal suo campo al momento del servizio.

27.2.1.5 i falli di piede dei giocatori al servizio (13.4.2).

27.2.1.6 ogni contatto con l'antenna dal proprio lato, da parte di un giocatore durante la sua azione di giocare la palla o che interferisce sul gioco.

27.2.1.7 La palla che attraversa la rete a di fuori dello spazio di passaggio verso il campo opposto o tocca l'antenna dal proprio lato.

27.2.2 I giudici di linea debbono ripetere la segnalazione su richiesta del primo arbitro.

Regola 28: GESTI UFFICIALI

28.1 SEGNALAZIONI DEGLI ARBITRI (Fig. 11)

Gli arbitri debbono indicare con i gesti ufficiali la ragione del loro fischio (natura del fallo fischiato o l'intenzione della interruzione autorizzata). Il segnale deve essere mantenuto per un momento e, se è indicato con una mano, quella corrispondente al lato della squadra in fallo o che ha richiesto.

28.2 SEGNALAZIONE DEI GIUDICI DI LINEA (Fig. 12)

I giudici di linea debbono indicare la natura del fallo sanzionato, usando la segnalazione ufficiale e mantenendola per un breve lasso di tempo.

RECLAMI

I reclami debbono essere preannunciati dal capitano della squadra al primo arbitro, verbalmente al momento del verificarsi del fatto che dà luogo alla contestazione. Il primo arbitro è tenuto ad annotare immediatamente il preannuncio sul referto ed il capitano della squadra ha il diritto di accertare l'avvenuta annotazione. In difetto di questa annotazione il reclamo è inammissibile. Sempre a pena di inammissibilità, entro quindici minuti dalla fine della gara, il reclamo deve essere confermato per iscritto dal capitano o dal dirigente al primo arbitro. Il reclamo è inammissibile se la squadra non ha portato a termine la partita per ritiro dal terreno di gioco. Il reclamo, infine, si propone con lettera raccomandata da inviarsi, a pena di inammissibilità, entro le ventiquattr'ore successive alla gara, in duplice esemplare, di cui una alla competente Commissione Gare, allegando la ricevuta del versamento della prevista tassa-reclamo, e l'altra al sodalizio avversario.

Gli arbitri, nella loro funzione di notai dei fatti, debbono comunque accettare i reclami, anche quando si possa presupporre che siano inammissibili. Sarà la competente Commissione Gare a stabilirne la inammissibilità.

SEZIONE III

FIGURE

CASISTICA

La casistica è l'interpretazione ufficiale delle Regole di Gioco della Federazione Italiana Pallavolo, alla quale debbono attenersi tutti gli affiliati.

Regola 1: AREA DI GIOCO

1. Il 1° arbitro può decidere sulla omologabilità dell'area di gioco?

Si. Il campo di gara deve essere omologato annualmente dalla FIPAV su richiesta della società che lo utilizza per le gare ufficiali. Prima dell'inizio della gara, l'arbitro deve controllare l'area di gioco e le attrezzature per constatarne la rispondenza al verbale di omologazione. Se riscontra delle irregolarità non riportate nel verbale stesso, tali da rendere il campo inagibile, deve esigere dal sodalizio ospitante il reperimento di un altro campo idoneo. Se ciò non è possibile, non deve far disputare la gara. In assenza del verbale di omologazione, il 1° arbitro deve far disputare la gara solo se ritiene omologabile l'area di gioco, procedendo alle necessarie verifiche.

2. A quale livello deve trovarsi la superficie della zona di servizio?

Tutta la superficie della zona di servizio deve essere piana ed orizzontale e deve trovarsi allo stesso livello del terreno di gioco.

3. Nel caso la zona libera sia delimitata da transenne, può il giocatore al servizio portarsi oltre tale limite per servire?

No, la regola 1.4.2 precisa che la zona di servizio si estende in profondità fino al limite della zona libera.

4. Nel caso in cui la zona libera non sia delimitata da transenne, tabelloni pubblicitari, ecc., ma da una linea tracciata sul pavimento, può il giocatore al servizio eseguire la battuta oltre tale limite?

La zona libera deve essere delimitata da ostacoli e non da linee sul terreno. Pertanto la zona di servizio si estende in profondità fino al primo ostacolo posto sul pavimento, che deve delimitare il rettangolo simmetrico della zona libera intorno al terreno di gioco. E' perciò ovvio che gli ostacoli posti sul terreno per delimitare la zona libera, debbono essere posizionati in modo tale da formare appunto un rettangolo simmetrico per segmenti retti allineati senza soluzione di continuità. Gli ostacoli costituiti dai basamenti di sostegno dei tabelloni da pallacanestro sono esclusi da tale considerazione.

5. Se nel recupero di una palla un giocatore viene ostacolato nella zona libera da uno spettatore, l'azione deve essere ripetuta?

Si, nella zona libera i giocatori debbono poter giocare senza ostacoli

6. Si può recuperare la palla al di fuori della zona libera?

Si, i giocatori possono giocare la palla oltre la zona libera anche se al momento di colpirla si trovano o saltano da una superficie di livello diverso da quello del piano dell'area di gioco o si avvalgono del sostegno di strutture o di un compagno.

7. Si deve ripetere l'azione se un giocatore nel tentativo di recuperare una palla trova sul percorso il 2° arbitro che lo ostacola?

No, il 2° arbitro in tale evenienza deve spostarsi per non intralciare l'azione del giocatore, ma se nonostante ciò e la sua posizione risulta comunque di ostacolo per l'atleta, l'azione non deve essere rigiocata, come non lo deve quando l'ostacolo è costituito dalle attrezzature (pali, seggiolone, ecc.).

8. Cosa succede se a causa di umidità il terreno di gioco diventa scivoloso?

Il 1° arbitro può dichiarare impraticabile il terreno di gioco se ritiene che la situazione verificatasi non permetta il regolare svolgimento della gara, chiedendo la disponibilità di altro campo idoneo.

Tuttavia, se valuta che l'asciugatura ripristini la praticabilità del terreno di gioco, deve intervenire in tal senso ritardando la ripresa del gioco per far asciugare il terreno.

9. Come si deve regolare l'arbitro nel caso che la temperatura ambientale sia inferiore ai 10° C.?

Quando l'arbitro constata che la temperatura ambientale è inferiore ai 10° C., può dichiarare il campo impraticabile, in quanto il gioco può essere pericoloso a causa del freddo.

10. Se l'illuminazione non risulta adeguata, come si deve comportare l'arbitro?

Deve considerare il terreno di gioco non regolamentare.

11. Come si deve comportare l'arbitro nel caso in cui un tabellone di pallacanestro si trovi all'interno della zona libera?

Se tale presenza non è riportata sull'omologazione del campo, l'arbitro, per tempo, deve richiederne lo spostamento alla Società ospitante. Se tale presenza è riportata sull'omologazione del campo o non è possibile eliminarla, il 1° arbitro deve ritenere terminata l'azione di gioco ogni qualvolta la palla impatta tale ostacolo, sanzionando il fallo alla squadra che ve l'ha inviata. Nel caso in cui, in tale situazione, la zona di servizio ha una profondità tale che il giocatore al servizio può essere coperto dal tabellone alla vista dei giocatori in ricezione e/o del 1° arbitro, quest'ultimo deve pretendere che il servizio sia eseguito da una posizione per cui l'azione non sia coperta dallo stesso tabellone. Di tale evenienza l'arbitro deve informare i capitani delle squadre. Se la palla lanciata dal giocatore al servizio colpisce il tabellone o il canestro, si deve ritenere fallo di servizio. Se la palla di servizio, dopo essere stata colpita dal battitore, impatta con il tabellone o il canestro, deve essere considerato il servizio falloso.

12. Nel caso in cui la zona circostante il terreno di gioco presenti un dislivello rispetto allo stesso, quale deve essere considerato il limite della zona libera?

La presenza sul pavimento di un dislivello rispetto al terreno di gioco, costituisce il limite della zona libera in corrispondenza di tale dislivello.

13. Se la zona libera è costituita da un pavimento di diversi colori o da materiale differente, può ritenersi regolare?

È da ritenersi regolare un'area di gioco la cui zona libera presenti colori differenti sullo stesso materiale o se più materiali costituiscono il pavimento, purché posti allo stesso livello del terreno di gioco e rispondenti alle caratteristiche previste dalla regola 1.2.3.

Regola 2: RETE E PALI

1. Come deve essere verificata la tensione della rete?

Il 1° arbitro deve controllare la tensione della rete servendosi di un pallone che, lanciato verso il centro della stessa, deve rimbalzare indietro con sufficiente forza.

2. È consentito giocare con una rete che abbia delle maglie rotte?

No, salvo che l'inconveniente venga eliminato.

3. È consentito giocare con una rete con maglie non quadrate?

No.

4. **Se durante il gioco la rete si abbassa, o si rompe, come si comporterà l'arbitro?**

Se l'azione ne è stata inficiata, deve essere interrotta e, dopo aver riparato o sostituito la rete, si deve riprendere il gioco facendo ripetere il servizio. Se la rete si abbassa o si rompe per l'impatto della palla di servizio e questa non supera il piano verticale della stessa rete, viene comunque sanzionato il fallo del servizio.

5. **Come ci si deve comportare nel caso le antenne manchino o si deteriorino durante il gioco?**

La presenza delle antenne è obbligatoria per ogni gara ufficiale. In caso di mancanza o di loro deterioramento durante il gioco, senza possibilità di sostituzione, la gara si deve disputare ugualmente e sarà considerata regolare a tutti gli effetti. Nel caso non sia possibile disporre di entrambe, la gara deve disputarsi senza le antenne.

6. **Quando deve misurarsi l'altezza della rete?**

Il 1° ed il 2° arbitro debbono misurare l'altezza della rete nel momento prescritto dal protocollo di gara e quando lo ritengono opportuno, anche su richiesta dei capitani. Comunque le attrezzature debbono essere preventivamente controllate dagli arbitri al loro arrivo sul campo di gara.

7. **Come si deve comportare l'arbitro in caso di mancanza dell'asta per la misurazione dell'altezza della rete?**

La società ospitante è tenuta a mettere a disposizione degli arbitri un'asta per la misurazione dell'altezza della rete. Qualora questa manchi, gli arbitri decidono sull'altezza della rete prima dell'inizio della gara, segnalando il fatto sul rapporto di gara.

8. **Quali sono le attrezzature complementari?**

- a) Un seggiolone per il 1° arbitro è posto in posizione centrale rispetto al campo e ad una distanza dalla rete tale da non disturbare il gioco, in modo da permettere all'arbitro di osservare il gioco da un'altezza di circa 50 cm. al di sopra del bordo superiore della rete;
- b) un tavolo con sedia per il segnapunti;
- c) le panche per le riserve e gli altri componenti le squadre (per 11 persone);
- d) l'asta di misurazione dell'altezza della rete;
- e) il tabellone segnapunti;
- f) un portapalloni a 5 posizioni, nel caso la gara si giochi con il sistema dei tre palloni;
- g) manometro per la misurazione della pressione interna dei palloni;
- h) due serie di palette numerate su entrambi i lati, da 1 a 18, ove previste;
- i) rete di riserva;
- l) antenne di riserva,
- m) impianto acustico-visivo per le richieste delle interruzioni regolamentari, ove previsto;
- n) avvisatore acustico per i Tempi di Riposo Tecnici.

Regola 3: PALLONI

1. **Come si deve comportare l'arbitro nel caso in cui il pallone si sgonfi durante il gioco?**

La pressione interna dei palloni deve essere controllata con l'apposito manometro o, in sua assenza, premendo i pollici sulla loro superficie, che deve cedere senza opporre grande resistenza. Se il pallone perde considerevolmente pressione durante una azione, il 1° arbitro deve giudicare se tale stato ha determinato sfavorevolmente l'azione stessa ed in tal caso deve farla ripetere con il pallone di riserva.

2. **Come si attua il sistema dei tre palloni?**

Sei raccattapalle si dispongono alla estremità perimetrale della zona libera:

- a) uno per ogni angolo
- b) uno davanti al tavolo del segnapunti
- c) uno dietro la postazione del 1° arbitro

Prima dell'inizio della gara i raccattapalle posti a sinistra del primo arbitro ed a sinistra del secondo arbitro, ricevono un pallone ciascuno dal 2° arbitro, che ne consegna un terzo al giocatore che deve eseguire il primo servizio.

Durante il gioco, quando la palla è "fuori gioco":

- a) se il pallone va fuori dal terreno di gioco, deve essere recuperato da uno dei raccattapalle e fatto pervenire a chi ha consegnato quello in suo possesso al battitore;
- b) se il pallone resta sul terreno di gioco, uno dei giocatori lo deve inviare al raccattapalle più vicino;
- c) dal momento in cui gli arbitri fischiano la fine dell'azione, il raccattapalle più vicino al battitore deve consegnargli il pallone appena possibile per effettuare il servizio.

Nei tempi di riposo e negli intervalli tra i set, il pallone con il quale si è giocata l'ultima azione deve essere in possesso del raccattapalle. Alla fine del 4° set, uno dei tre palloni deve essere in possesso del 2° arbitro, il quale lo consegnerà al giocatore che effettuerà il primo servizio del 5° set.

Il pallone recuperato dopo la fine dell'azione, deve essere scambiato fra raccattapalle facendolo rotolare e al suolo (non lanciandolo o facendolo rimbalzare) per farlo pervenire a quello dell'angolo vicino ad una delle zone di servizio che in quel momento ne è sprovvisto.

Regola 4: SQUADRE

1. **Prima dell'inizio della gara debbono essere presenti sul campo tutti gli iscritti sull'elenco consegnato agli arbitri?**

Non necessariamente.

2. **Gli iscritti sulla lista ufficiale non presenti al momento dell'inizio della gara, possono prendervi parte al loro arrivo?**

Sì, dopo il controllo della loro identità da parte di uno degli arbitri, possono svolgere subito le loro funzioni (vale per giocatori, allenatori, dirigente, medico e massaggiatore).

3. **Può essere modificato l'elenco della composizione della squadra dopo la sua consegna agli arbitri?**

L'art. 67 del Regolamento Gare prescrive che l'elenco, firmato dal capitano e dal dirigente, deve essere consegnato agli arbitri almeno 15 minuti prima dell'inizio della gara e che i nominativi non compresi in elenco non possono prendere parte alla gara stessa. Pertanto la consegna dell'elenco esclude la successiva possibilità di una sua modifica, comprese eventuali aggiunte, ritenendo tale consegna come avvenuta trascrizione sul referto di gara.

4. **Come si deve comportare l'arbitro, nel caso in cui i giocatori di una squadra siano sprovvisti dei numeri sulle maglie?**

La numerazione delle maglie è obbligatoria e l'arbitro deve esigerla anche se provvisoria. In nessun caso deve permettere lo svolgimento della gara senza i numeri sulle maglie.

5. **Come si deve comportare l'arbitro nel caso in cui i giocatori di una squadra non indossino una divisa uniforme?**

L'arbitro deve fare il possibile perché la squadra risolva sollecitamente il problema. Ove ciò non sia possibile, deve permettere comunque la partecipazione al gioco di questi atleti, segnalando il caso sul suo rapporto di gara.

6. **Si può giocare indossando la tuta?**

Sì, a condizione che tutti i giocatori della squadra in campo indossino la tuta numerata alla stessa stregua della maglia. Non si deve tollerare in alcun caso che alcuni giocatori indossino la tuta e gli altri la maglia ed i pantaloncini. Le squadre in campo debbono sempre indossare una divisa uniforme.

7. **Si può giocare con i guanti?**

L'uso dei guanti è vietato di qualunque materiale e forma essi siano.

8. **Si può giocare con un gesso o una fasciatura?**

Il 1° arbitro può permettere ad un giocatore di partecipare al gioco con una fasciatura leggera, sempreché tale fatto non costituisca pericolo per lui o per gli altri o un effettivo vantaggio per lo stesso.

9. **Può essere considerato come infortunio la rottura degli occhiali o la perdita delle lenti a contatto da parte di un giocatore e quindi poter essere sostituito in maniera "eccezionale"?**

No.

10. **Quali numeri possono essere posti sulle maglie dei giocatori?**

Nei campionati nazionali ogni giocatore deve indossare una maglia con un numero da 1 a 18. Negli altri campionati, compresi quelli giovanili a tutti i livelli, da 1 a 99.

11. **Come si deve comportare l'arbitro quando l'atleta indossa, sotto i pantaloncini della divisa regolamentare, la calzamaglia o i pantaloni della tuta?**

Nel caso della calzamaglia non è necessaria alcuna autorizzazione, se però la indossano più atleti, questa deve essere dello stesso colore. Nel caso di pantaloni della tuta invece è necessaria l'autorizzazione del 1° arbitro (vedi punto 6).

12. **Nell'ipotesi che nella caduta degli occhiali sul terreno di gioco le lenti si rompano, gli arbitri debbono interrompere l'azione?**

Gli arbitri debbono interrompere l'azione ed autorizzare la pulizia del terreno per la presenza di una situazione di pericolo (frammenti delle lenti). L'azione dovrà essere ripetuta.

13. **Nell'ipotesi che un atleta smarrisca una lente a contatto, il gioco deve essere interrotto?**

No, il gioco non deve essere interrotto, nè si potranno consentire perdite di tempo per la ricerca. Nel caso la squadra richieda uno o due tempi di riposo per effettuare tale ricerca, l'arbitro dovrà consentire l'ingresso sul terreno di gioco ad uno o più giocatori e che non venga effettuata la prevista pulizia del campo interessato, fermo restando il limite temporale nella ricerca posto dalla durata del tempo di riposo.

Regola 5: I RESPONSABILI DELLA SQUADRA

1. **Può essere comunicata la formazione avversaria su richiesta del capitano in gioco?**

No, le formazioni sono segrete e note solo agli arbitri della gara, i quali possono accedere solo alle richieste dei capitani in gioco, relativamente alle proprie formazioni.

2. **Può il capitano in gioco chiedere spiegazioni su una decisione arbitrale?**

A richiesta del capitano in gioco, il 1° arbitro deve fornire le spiegazioni richieste, senza ammettere però alcuna discussione. E' consigliabile che gli arbitri siano molto precisi nelle segnalazioni dei falli, ovviando così ad inutili richieste di spiegazione che, se reiterate, possono essere sanzionate.

3. **Da chi devono essere espletate le funzioni di capitano nell'intervallo fra un set e l'altro?**

Nell'intervallo tra due set, è il capitano della squadra che espleta tale funzione.

4. **Nel corso del gioco, il capitano e l'allenatore possono chiedere uno le sostituzioni e l'altro i tempi di riposo?**

Sia il capitano in gioco che l'allenatore hanno il diritto di chiedere agli arbitri le interruzioni di gioco regolamentari, il diritto dell'uno non esclude quello dell'altro. Tuttavia l'arbitro accederà alla richiesta formulata per prima.

5. Se un giocatore è anche l'allenatore regolarmente iscritto a referto, quando può espletare le sue funzioni di allenatore?

Durante la gara soltanto quando si trova fuori dal gioco.

6. Nel caso l'allenatore entri in campo come giocatore, il vice allenatore può prendere il suo posto e dirigere la squadra?

No, il vice allenatore sostituisce l'allenatore soltanto quando questi abbandona l'area di gioco, anche momentaneamente, purchè abbia i requisiti richiesti dalle normative FIPAV.

7. Come deve intervenire il 1° arbitro nel caso in cui l'allenatore impartisca direttive ai propri giocatori in campo disturbando lo svolgimento della gara?

Sanzionando una penalizzazione per condotta scorretta.

8. È consentito all'allenatore di chiedere il punteggio al segnapunti?

Sì, l'allenatore può chiedere al segnapunti, a gioco fermo e senza arrecare disturbo, il punteggio, il numero delle sostituzioni effettuate e dei tempi di riposo richiesti.

9. In quali casi l'allenatore si può rivolgere agli arbitri?

Esclusivamente per richiedere sostituzioni e tempi di riposo.

10. In mancanza dell'allenatore in panchina, può un'altra persona svolgere le sue mansioni?

No.

11. Se il set inizia con il capitano della squadra in panchina e questi entra in campo durante il suo svolgimento, chi assolverà la funzione di capitano in gioco?

Nel momento in cui il capitano della squadra entra in campo, rileva automaticamente la funzione del capitano in gioco, anche se questi resta in campo.

12. Se il capitano in gioco dopo essere stato sostituito rientra in campo, riacquista tale qualifica?

Se tale capitano in gioco è anche il capitano della squadra, nel rientrare in campo riacquista automaticamente la sua qualifica.

Se non è il capitano della squadra, al suo rientro in campo non riacquista tale qualifica, che resta al giocatore in gioco che era stato nominato al momento della sua sostituzione.

13. Se in campo si trovano il capitano della squadra (o in gioco) e l'allenatore-giocatore, chi può richiedere le interruzioni di gioco agli arbitri?

Soltanto il capitano in gioco.

14. Se l'allenatore-giocatore sostituisce un atleta in gioco può richiedere al 1° arbitro di essere nominato capitano in gioco?

Se il giocatore sostituito dall'allenatore-giocatore è il capitano in gioco, ciò è possibile. Se invece il giocatore sostituito non è il capitano in gioco, l'allenatore-giocatore non può acquisire tale qualifica, a meno che non sia anche capitano della squadra.

15. Nel caso in cui, al termine di un tempo di riposo, gli addetti alla asciugatura del campo si attardano ad uscire dal campo, come debbono comportarsi gli arbitri?

Il 1° arbitro deve pretendere l'interruzione dell'operazione di asciugatura nel momento in cui fischia la fine del tempo di riposo, intervenendo sul capitano in gioco della squadra ospitante con una richiesta di sollecitazione sugli

addetti a tale operazione, quindi assegnando un "avvertimento verbale" per lieve condotta scorretta allo stesso capitano al ripetersi del fatto.

16. Chi può chiedere agli arbitri la formazione della propria squadra?

Durante la gara solo il capitano in gioco può conferire con gli arbitri ed è quindi il solo che può intervenire per richiedere di ristabilire la formazione della propria squadra prima del fischio di autorizzazione del servizio. Il 2° arbitro deve comunicare la formazione, con la collaborazione del segnapunti, al capitano in gioco, il quale si può avvicinare al tavolo del segnapunti per evitare di renderla nota anche alla squadra avversaria.

17. Il 1° allenatore, fra le direttive permesse, può comunicare agli atleti in campo la propria valutazione di palla "dentro" o "fuori"?

Sì, anche questa è una istruzione, che deve essere permessa come tale.

Regola 6: ACQUISIRE UN PUNTO, VINCERE UN SET, LA GARA

1. Nel caso che due falli vengano fischiati uno dal 1° arbitro e l'altro dal 2°, quale deve essere la decisione finale?

Gli arbitri devono sanzionare con il fischio il fallo che individuano con sicurezza (reg. 23.2.1.2), intervenendo con immediatezza. Nel caso si verificano due falli, il 1° arbitro deve decidere quale dei due si è temporalmente verificato per primo e quello deve sanzionare, a prescindere dall'eventuale doppio fischio dei due arbitri. La stessa regola vale per due falli esattamente contemporanei di due avversari: il 1° arbitro deve sanzionare il "doppio fallo", a prescindere dal momento in cui vengono emessi gli eventuali fischi dei due arbitri.

2. Nel caso in cui si verificano i due falli di palla a terra inviata da un giocatore attaccante e di tocco della rete da parte di un giocatore avversario, quale dei due deve essere sanzionato?

A tale proposito si possono verificare due casi distinti:

- a) se la palla cade all'interno del campo della squadra in difesa, non esiste problema perché entrambi i falli sono da attribuire a questa squadra;
- b) se la palla cade fuori del campo della squadra in difesa, i due falli sono attribuibili alle due diverse squadre ed il 1° arbitro, a prescindere dal momento del suo fischio e di quello del collega 2°, deve stabilire quale si è verificato per primo e sanzionarlo (palla "fuori" o "rete toccata da un giocatore"). Se i due falli opposti si sono verificati esattamente in contemporaneità, il 1° arbitro deve sanzionare il "doppio fallo" e far rigiocare l'azione.

3. Il punteggio riportato sul tabellone segnapunti può costituire motivo di contestazione o reclamo?

No, il punteggio riportato sul tabellone è soltanto indicativo per il pubblico, ed il responsabile è persona incaricata dalla società ospitante. Il solo referto di gara fa fede per il punteggio ufficiale. Comunque il segnapunti deve sempre controllare la concordanza tra il punteggio del referto e quello del tabellone, intervenendo se necessario.

4. Se una squadra rifiuta di giocare o non si presenta sul terreno di gioco, come si deve comportare il 1° arbitro?

Si deve limitare a riportare il fatto sul suo rapporto di gara, senza annotare sul referto alcun risultato, dopo aver proceduto al riconoscimento della squadra presente.

Regola 7: STRUTTURA DEL GIOCO

1. Come deve essere effettuata la scelta dei palloni prima dell'inizio della gara?

La squadra ospitante deve presentare dei palloni al 1° arbitro fra i quali scegliere quelli per la gara (5 per la serie A1 e A2; 2 per le altre serie). Nel caso in cui i palloni forniti dalla squadra ospitante non siano giudicati idonei e la squadra ospite ne presenti altri idonei, la gara si disputerà con questi.

2. Quali possibilità di scelta ha la squadra che vince il sorteggio?

- a) Se sceglie il servizio, all'altra squadra spetta di ricevere e di scegliere il campo di gioco.
- b) Se sceglie di ricevere, all'altra squadra spetta di servire e di scegliere il campo di gioco.
- c) Se sceglie il campo di gioco, all'altra squadra spetta di scegliere o il servizio o la ricezione.

3. Se una squadra si presenta in campo dopo l'orario di inizio previsto, ha il diritto di effettuare il riscaldamento a rete?

Sì, quello ufficiale (3 minuti), anche se ciò comporterà il protrarsi dell'orario d'inizio.

4. Nel caso che una o entrambe le squadre arrivino in campo dopo l'orario d'inizio della gara, quando si deve dare inizio all'incontro?

L'arbitro deve dare inizio alla gara, dopo il riscaldamento ufficiale, non appena le due squadre presentano almeno 6 giocatori ciascuna. In tale caso non si deve attendere che passino i 30 minuti di ritardo massimo accordato alle squadre per presentarsi in campo.

5. Quale delle due squadre deve presentare per prima il tagliando della formazione iniziale?

La squadra che deve effettuare il primo servizio in quel set.

6. L'allenatore o il capitano, dopo aver consegnato il tagliando della formazione al 2° arbitro o al segnapunti, può richiederne la restituzione per modificarlo?

No.

7. Se un atleta registrato sul tagliando della formazione iniziale, consegnato dall'allenatore prima dell'inizio del set, non si trova in campo al momento del controllo da parte del 2° arbitro e conseguentemente viene chiesta la sostituzione con l'atleta che occupa la sua posizione in campo, si deve ritenere come partecipante alla gara e l'arbitro deve vidimare il suo cartellino personale se non aveva in precedenza partecipato a gare della stessa serie?

L'inizio effettivo di ogni set si concretizza nel momento in cui viene effettuato il primo servizio e pertanto la condizione di partecipazione alla gara da parte dell'atleta prevista dall'art. 20/4 del R.A.T. non si registra nel caso in cui il giocatore venga sostituito prima dell'inizio del gioco, sul punteggio ovviamente di 0/0, per discordanza fra tagliando e formazione in campo, con l'allenatore che opta per il mantenimento della formazione in campo. L'arbitro perciò non dovrà vidimare il cartellino di quell'atleta a meno che non entri effettivamente in gioco nel prosieguo della gara e se non aveva in precedenza partecipato a gare della stessa serie. L'arbitro dovrà invece riportare l'evento sul proprio rapporto di gara.

8. Come debbono disporsi i giocatori difensori rispetto al battitore al momento del colpo di servizio?

Il giocatore al servizio è esentato dall'ordine di formazione e non costituisce perciò riferimento per gli altri giocatori in campo.

9. Se fra il tagliando e la formazione in campo esiste una discordanza non riscontrata dal 2° arbitro all'inizio del set, ma soltanto quando lo stesso è in corso di svolgimento, come ci si deve comportare?

L'arbitro deve interrompere il gioco, assegnare l'azione vinta ed il servizio alla squadra avversaria, ripristinare l'esatta formazione secondo quanto previsto dal tagliando, togliere tutti i punti acquisiti dalla squadra in difetto lasciando all'altra quelli da essa conseguiti.

10. Commette fallo la squadra che conquistando il servizio non effettua la rotazione?

Si. Il segnapunti in tal caso deve avvertire il 2° arbitro che sanziona il fallo dopo che la squadra in difetto ha effettuato il servizio. La squadra in difetto perde l'azione e dovrà effettuare la prevista rotazione, non eseguita in precedenza, prima che il gioco riprenda.

11. Come può richiedere la formazione della propria squadra, il capitano in gioco?

Utilizzando il gesto ufficiale N° 13 Fig. 11 (fare un movimento circolare antiorario con l'indice di una mano rivolto verso il basso).

12. Come devono comportarsi gli arbitri nel caso in cui si accorgano in ritardo che l'atleta al servizio si trova in fallo di rotazione e la squadra in difetto ha conseguito dei punti?

Alla squadra al servizio in difetto, che ha conseguito uno o più punti, deve essere e sanzionato il cambio di servizio ed il punto alla squadra avversa, deve essere ripristinata l'esatta formazione in campo e devono essere tolti tutti i punti conseguiti in tale ordine errato.

Regola 8: SOSTITUZIONE DEI GIOCATORI

1. Come deve essere sostituito un giocatore infortunato?

Nei modi regolamentari: se è una riserva, dal titolare precedentemente da lui sostituito; se è un titolare, da una delle riserve in panchina che in quel set non è ancora entrata in campo. Nel caso non sia possibile una sostituzione regolamentare come sopra detto, deve esserne concessa una eccezionale con uno dei giocatori in panchina in quel momento, senza distinzione fra riserve e titolari.

Se l'eccezionalità riguarda il numero oltre le sei sostituzioni permesse per set, si deve accordare la 7^a sostituzione, possibilmente con le modalità di attuazione regolamentari

Il giocatore sostituito in maniera eccezionale non può rientrare in gioco per la gara e quindi deve lasciare l'area di gioco.

2. È possibile effettuare una o più sostituzioni prima dell'inizio del set?

Si. Tali sostituzioni vengono registrate sul referto al punteggio di 0-0.

Dopo il controllo della formazione iniziale da parte del 2° arbitro, anche il LIBERO può effettuare la sostituzione di un "difensore" prima dell'inizio del set.

3. Nelle gare dove è previsto l'impianto acustico -visivo per le richieste di tempo di riposo e sostituzioni, come deve essere utilizzato nel caso l'allenatore non si trovi nei pressi?

E' il vice-allenatore che deve azionare l'attrezzatura, mentre l'allenatore deve eseguire il gesto ufficiale relativo alla richiesta.

Regola 10: TOCCO DI PALLA

1. Quale criterio di valutazione deve essere adottato nelle azioni di pallonetto?

L'arbitro deve prestare attenzione alla nettezza del tocco, particolarmente nella attuale pallavolo, nella quale il colpo di pallonetto muta la direzione della traiettoria della palla. In questo caso il giocatore usa il proprio stile, ma il tocco della palla deve essere comunque netto e, inoltre, il giocatore non può tenere le mani a lungo sulla palla al fine di modificarne la direzione della traiettoria e di indirizzarla così in un preciso punto del campo avverso. Se la palla viene cioè accompagnata con la mano, l'arbitro deve immediatamente sanzionare il fallo di trattenuta.

2. Se dopo un tocco simultaneo fra due avversari sopra la rete, la palla rotolando sul bordo superiore della stessa va a toccare una asticella, quale fallo deve essere sanzionato?

Doppio fallo.

3. Come si comporterà l'arbitro se uno dei componenti la panchina si alza e prende la palla proveniente dal gioco in corso che stava cadendo a terra nelle vicinanze delle linee perimetrali?

Sanzionerà il fallo di "palla toccata" ed assegnerà la palla alla squadra avversaria.

4. Come deve essere valutato il primo tocco di squadra?

Al primo tocco di squadra, in ricezione o in difesa, può essere sanzionato il solo fallo di bloccata o di lanciata (tipo pallamano); non esiste il tradizionale fallo di trattenuta.

Nel caso di primo tocco di squadra intenzionalmente d'attacco, la valutazione deve essere la stessa prevista per il secondo e terzo tocco.

Regola 11: PALLA IN DIREZIONE DELLA RETE

1. Può un giocatore che ha inviato la palla a rete rigiocarla quando la stessa ritorna per il rimbalzo dalla stessa?

In questo caso il giocatore commette fallo di "doppia", salvo non si tratti di partecipante a muro.

2. Se la palla, dopo essere stata toccata per la terza volta da una squadra, tocca la rete senza superarla, l'arbitro deve arrestare immediatamente il gioco?

No, deve sanzionare il fallo soltanto quando la palla tocca il suolo o è stata toccata per la quarta volta.

3. Quale decisione prenderà il 1° arbitro nel caso in cui una palla inviata verso il campo avverso sotto la rete colpisce un avversario prima che attraversi completamente il piano verticale della rete stessa?

Sanzionerà il fallo di "palla fuori" alla squadra che ha inviato la palla verso il campo avverso sotto la rete (Fig. 11- Gesto 22).

4. Se nella stessa situazione del caso precedente, un giocatore tocca intenzionalmente la palla che sta andando verso il suo campo prima che attraversi completamente il piano verticale della rete, commette fallo?

Sì. Tale palla non può essere toccata intenzionalmente dal giocatore verso cui sta andando, prima che attraversi completamente il piano verticale della rete sotto di essa.

Regola 12: GIOCATORE A RETE

1. È sempre fallo quando un giocatore tocca la rete?

No, secondo quanto previsto dalla Regola 12.3.1. Un giocatore che tocca la rete mentre è intento a giocare la palla, commette fallo anche se la tocca al di fuori delle bande laterali, con le limitazioni previste dalla stessa Regola.

Se, però, la palla colpendo la rete la spinge a toccare un giocatore, quest'ultimo non commette fallo anche se si posiziona in modo tale da esserne colpito. Infatti non si può vietare ai giocatori di posizionarsi dove meglio credono nello spazio del proprio campo di gioco ed in questo particolare caso il giocatore commette fallo solo se sposta qualsiasi parte del suo corpo verso la rete per così toccarla insieme alla palla che l'ha spinta verso di lui.

2. Può un giocatore invadere lo spazio avversario sotto la rete per recuperare la palla proveniente dal proprio campo?

Sì, purché la palla non abbia oltrepassato completamente il piano verticale della rete. Tuttavia, qualora la palla tocchi un giocatore avversario sul suo campo, l'arbitro sanzionerà il fallo alla squadra da cui proveniva la palla stessa.

3. Può un giocatore passare dall'altra parte della rete tra la linea laterale ed il palo?

La linea centrale termina alle linee laterali, perciò un giocatore può oltrepassare il piano verticale della rete passando tra la linea laterale e il palo, come anche dietro il palo, senza commettere fallo di invasione, purché non disturbi gli avversari durante il gioco.

4. Può un giocatore giocare la palla al di sopra del bordo superiore della rete, colpendola nella parte che si trova nello spazio avverso?

No, perché ogni squadra deve giocare nel suo campo e spazio di gioco, ad eccezione del muro se non interferisce sul gioco avverso.

Regola 13: SERVIZIO

1. Che cosa si intende per inizio del gioco: il fischio dell'arbitro o il colpo di servizio sulla palla?

La Regola 9.1 chiarisce che l'arbitro fischia per autorizzare il servizio, ma il gioco inizia, ovvero la palla è in gioco, al momento del colpo sulla stessa.

2. Cosa si intende per tentativo di servizio?

Il tentativo di servizio non è più contemplato dalle RdG e quindi non deve essere più considerato questo concetto. Nell'ambito degli 8" il battitore può lanciare o lasciare la palla per eseguire correttamente il servizio. Se la lascia cadere o, prima, la tocca o ne viene toccato, si deve sanzionare il fallo di servizio. E' consentito, però, preparare il servizio facendo rimbalzare la palla a terra o scambiandosela fra le mani, per poi lanciarla o lasciarla e colpirla per eseguire il servizio.

3. Se dopo il fischio di autorizzazione al servizio il battitore si accorge di essere in errore di rotazione, lancia o lascia la palla, come va considerata tale azione?

Sarà considerata fallosa. Può, nell'ambito degli 8" previsti per la esecuzione del servizio, consegnare la palla al compagno che doveva battere e questi esegue il servizio.

4. Il servizio può essere eseguito con un palleggio a due mani?

No, la palla deve essere colpita con una mano o con qualsiasi parte del braccio.

5. Esiste nel servizio il fallo di accompagnata o trattenuta?

Si può verificare il fallo di trattenuta quando il battitore non colpisce la palla, ma la trasporta o la trattiene con una mano.

6. Può il battitore, prima di lanciare la palla per il servizio, far rimbalzare la stessa o trasportarla da una mano all'altra?

Ogni giocatore possiede un proprio stile per il servizio ed alcuni per meglio concentrarsi fanno rimbalzare la palla a terra o trasportano la palla da una mano all'altra. Questi movimenti sono consentiti.

7. Al momento del colpo di servizio le due squadre si trovano con un giocatore in fallo di posizione, quale fallo deve essere sanzionato?

Doppio fallo.

8. Al momento del colpo di servizio, la squadra in ricezione è in fallo di posizione, mentre quella al servizio in fallo di "velo", quale dei due deve essere sanzionato?

Il fallo di posizione della squadra in ricezione è il primo rispetto a quello di velo e pertanto è quello che deve essere sanzionato.

9. Per eseguire il servizio, il giocatore può muoversi liberamente?

Sì, il 1° arbitro deve fischiare l'autorizzazione al servizio, senza perdita di tempo, quando il giocatore che serve si trova in possesso della palla dentro o nei pressi della zona di servizio, pronto a servire. Questi successivamente si può muovere liberamente sia dentro che fuori di essa, ma al momento del colpo sulla palla o del salto per colpirla deve essere con i piedi all'interno della zona di servizio.

10. **A chi viene sanzionato il fallo nel caso in cui il giocatore al servizio colpisce la palla ed ha i piedi che toccano la linea di fondo e la squadra in ricezione si trova in fallo di posizione?**

La regola 13.7.1 stabilisce che in tale evenienza il fallo di servizio è preminente rispetto a quello di posizione, pertanto il 1° arbitro dovrà sanzionare il fallo del battitore, ordinando il cambio del servizio.

11. **Se il giocatore al servizio colpisce la palla oltre gli 8 secondi dal fischio del 1° arbitro e la squadra in ricezione si trova in fallo di posizione, a chi verrà sanzionato il fallo?**

Alla squadra al servizio (13.7.1), perché il fallo di posizione si concretizza unicamente al momento del colpo del battitore sulla palla.

12. **È fallo se la palla lanciata dal giocatore al servizio tocca il soffitto o altro oggetto?**

Sì, deve essere considerato fallo di servizio.

13. **Quando si configura un fallo di velo?**

Quando singolarmente o collettivamente, i giocatori eseguono movimenti o saltelli atti a nascondere la traiettoria della palla di servizio, o quando, singolarmente o in gruppo, alzano le braccia al di sopra della propria testa e la traiettoria della palla passa sopra di loro. Ovviamente se tale traiettoria risulta molto alta rispetto alla rete, il velo non si può configurare.

14. **Come deve essere segnalato il fallo della palla di servizio che colpisce la rete e non passa nello spazio opposto?**

Il gesto ufficiale è quello della Fig. 11, Gesto 19 "Toccare lateralmente la rete".

Regola 14: ATTACCO

1. **Può il 2° arbitro sanzionare il fallo di attacco o di muro sulla palla di servizio?**

Sia il 1° che il 2° arbitro debbono sanzionare fischiando tali falli.

2. **Se di due giocatori avversari, entrambi difensori, uno colpisce la palla al di sopra del bordo superiore della rete partendo con i piedi all'interno della zona di attacco, l'altro esegue il muro, quale dei due commette il fallo?**

Se il muro tocca la palla quando questa non ha attraversato completamente il piano verticale della rete, deve essere sanzionato un "doppio fallo"; se invece la palla ha attraversato completamente il piano verticale della rete, deve essere sanzionato il fallo al giocatore che ha compiuto l'attacco, sia che il muro tocchi o non tocchi la palla.

3. **Quando è da considerarsi falloso l'attacco di un difensore che si trova con i piedi nella zona di attacco?**

Quando la palla viene colpita trovandosi completamente ad una altezza superiore a quella della rete e passa completamente nel campo avverso o viene intercettata da un avversario. Se la palla così giocata colpisce la rete restando nel campo dell'attaccante, egli non commette fallo, così come se essa viene intercettata da un attaccante della stessa squadra e toccata prima che attraversi completamente il piano verticale della rete.

4. **Un giocatore che invade il campo avversario sotto la rete, dopo che la palla tocca il terreno avverso, commette fallo?**

Se l'invasione sottorete del giocatore è successiva all'impatto della palla con il suolo, si deve sanzionare il fallo di palla a terra perché avvenuto per primo (6.1.2.1).

5. **Un giocatore "avanti" (di 1ª linea) può in ogni caso effettuare un "attacco"?**

Un avanti può completare un attacco da qualsiasi punto del terreno e con la palla in qualsiasi posizione, ad eccezione della palla del servizio avversario, se essa si trova completamente ad una altezza superiore a quella della rete

e non ha superato completamente il piano verticale della linea di attacco (Reg. 14.3.4), od a seguito di una "alzata" con le dita rivolte verso l'alto da parte del LIBERO che si trova all'interno della zona d'attacco, se la palla è attaccata quando si trova completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

6. Quando si può completare un attacco sul servizio avversario?

Quando la palla, al momento del tocco, si trova almeno in parte ad una altezza inferiore a quella del bordo superiore della rete; quando la palla anche ad una altezza superiore a quella della rete, si trova completamente nella propria zona di difesa: ha cioè oltrepassato nella sua traiettoria il piano verticale della linea di attacco.

7. Può un giocatore compiere regolarmente un attacco colpendo la palla che si trova parzialmente al di sopra del campo avversario?

L'attacco è considerato corretto se il giocatore avanti (di prima linea) colpisce la parte di palla che si trova sul proprio campo.

8. Può un giocatore dopo aver effettuato il muro, schiacciare direttamente la palla verso il campo avversario?

Il muro non viene considerato come tocco di palla (15.4.1) ed il primo tocco dopo il muro può essere effettuato da qualsiasi giocatore, anche da quello che ha effettuato il muro (15.4.2.); perciò nel caso specifico la schiacciata rappresenta il primo tocco dopo il muro e quindi è possibile.

Regola 15: MURO

1. Un giocatore "avanti" esegue un muro sull'attacco avversario portandosi con le mani al di sopra del bordo superiore della rete, ma viene colpito dalla palla in una parte del corpo che si trova al di sotto di tale bordo. Tale tocco si deve considerare muro o primo tocco della squadra?

Tale tocco deve essere considerato muro.

2. Può un giocatore a muro invadere con le mani al di sopra della rete?

Il giocatore, mentre esegue l'azione di muro, può toccare la palla oltrepassando la rete, ma dopo il tocco d'attacco dell'avversario. Ciò significa che nel caso di un tocco simultaneo dell'attaccante e del bloccante con la palla completamente nello spazio dell'attaccante, quello del muro deve essere considerato un tocco irregolare e quindi sanzionato.

3. Il muro può toccare sul campo avverso, al di sopra della rete, la palla che ha una traiettoria parallela alla rete?

Un passaggio interno nel campo avverso non può essere murato perché non è una azione d'attacco, eccetto dopo il terzo tocco.

4. Se il muro tocca la palla nello spazio avverso al di fuori dello spazio di passaggio, commette fallo?

Sì, perché la palla che attraversa il piano verticale della rete nello spazio esterno può essere recuperata dai giocatori della squadra da cui sta provenendo mentre gli avversari non possono toccarla in tale posizione, ad eccezione del terzo tocco avvenuto.

5. Se la palla toccata da un muro invadente nella sua caduta verso il suolo, tocca una parte del corpo di un giocatore a muro, a quale delle due squadre deve essere sanzionato il fallo?

A quella del giocatore a muro se la parte del corpo che viene colpita dalla palla si trova in invasione dello spazio avverso sotto la rete. Alla squadra attaccante se la palla colpisce una parte del corpo non invadente..

6. A chi viene attribuito il fallo se a seguito di un muro invadente la palla cade sul campo dello stesso muro passando sotto la rete?

Alla squadra in attacco, considerando regolare il muro.

7. **Quando si deve considerare fallosi il tentativo di muro del LIBERO?**

Quando l'attacco avverso è completato.

Regola 16: INTERRUZIONI DI GIOCO REGOLAMENTARI

1. **Può essere interrotto il tempo di riposo prima dei 30" previsti?**

No, i 30" debbono sempre e comunque trascorrere completamente. In questo tempo, fra l'altro, deve essere sistematicamente asciugato il terreno di gioco a cura degli addetti messi a disposizione dalla squadra ospitante.

2. **Dopo il fischio del 1° arbitro per autorizzare il servizio, può essere richiesta una interruzione?**

No, in tal caso e per la prima volta nel corso della gara, la richiesta viene respinta, in quanto impropria, anche se il 2° arbitro fischia erroneamente per accordarla. In questa evenienza il 1° arbitro rifischia l'autorizzazione quando le squadre sono pronte ed il battitore è in possesso di palla.

3. **Se una squadra, nel corso dello stesso set, richiede un terzo tempo di riposo, quale sanzione sarà assegnata?**

Nessuna per la prima volta, limitando l'intervento arbitrale alla semplice respinta della richiesta impropria.

4. **Dove va posta la palla durante il tempo di riposo?**

Nella zona di servizio o nei pressi di essa. In caso di presenza dei raccattapalle, con il sistema dei tre p alloni, la palla si trova comunque sotto la loro gestione controllata dal primo arbitro.

5. **Dopo le richieste successive di sostituzione e tempo di riposo, può la stessa squadra usufruire di un'altra sostituzione senza che sia ripreso il gioco?**

No, due richieste successive di sostituzione da parte della medesima squadra devono essere intervallate da almeno una azione di gioco, anche se è stata frapposta fra loro una richiesta di tempo di riposo.

6. **Un componente la squadra, espulso per il set in corso, può portarsi vicino all'allenatore durante i tempi di riposo?**

No, egli deve restare fuori dall'area di controllo (area di gioco, panchina e suoi pressi, area di riscaldamento).

7. **Come deve avvenire la sostituzione dei giocatori?**

A palla fuori gioco, l'allenatore o il capitano in gioco debbono rivolgere la richiesta con la segnalazione ufficiale al 2° o al 1° arbitro, indicando il numero delle sostituzioni che si intendono effettuare, se più di una. Avuto l'assenso dagli arbitri, il giocatore che deve entrare in campo, in piedi nella zona di sostituzione vicino alla linea perimetrale (con in mano, tenuta in alto, la paletta con il numero del compagno che deve sostituire, se previsto), attende l'autorizzazione del 2° arbitro per entrare in campo e per il suo compagno ad uscire.

8. **Quali conseguenze si hanno se per errore viene accordata una settima sostituzione?**

La richiesta di una settima sostituzione deve essere respinta dagli arbitri, senza sanzioni, come richiesta impropria. Se per errore viene accordata tale settima sostituzione, nel momento in cui si rileva l'errore, gli arbitri debbono pretendere il ripristino in campo della corretta formazione (uscita del giocatore in campo con la settima sostituzione e rientro del sostituto), togliere i punti eventualmente acquisiti dalla squadra in difetto, mantenendo quelli conquistati dall'altra squadra.

9. **Durante una sostituzione si possono porgere asciugamani o generi di conforto?**

No, lo si può fare solo nei tempi di riposo.

10. Nel caso di richiesta di due sostituzioni, solo uno dei giocatori si trova pronto nella zona di sostituzione, quali provvedimenti debbono essere adottati?

Si deve concedere la sostituzione per il solo giocatore in posizione regolare, mentre si deve respingere quella dell'altro giocatore, senza alcuna sanzione.

11. Quali sono le conseguenze di una richiesta impropria?

Alla prima richiesta nella gara, il 1° o il 2° arbitro fischiano e la respingono, senza sanzione.

Alla seconda richiesta della stessa squadra nella gara, a prescindere dalla persona che l'ha formulata e dal tipo della richiesta, il 1° o il 2° arbitro fischiano ed il 1° assegna un "avvertimento per ritardo di gioco". Alla terza e successive richieste della stessa squadra nella gara, il 1° o il 2° arbitro fischiano, ed il 1° assegna una "penalizzazione per ritardo di gioco".

PROGRESSIONE DELLE SANZIONI NELLA STESSA GARA PER: – RICHIESTE IMPROPRIE (RI)
– RITARDI DI GIOCO (RG)

(nc) – non concesse, senza sanzione
(sc) – avvertimento, senza cartellino
(g) – penalizzazione, cartellino giallo

– RI (nc)	2 ^a RI (sc)	3 ^a RI (g) SUCC. RI (g)
– RG (sc)	2 ^a RG (g)	1 ^a RI (nc) SUCC. RI e RG (g)
– RI (nc)	1 ^a RG (sc)	2 ^a RI (g) SUCC. RI e RG (g)
– RG (sc)	1 ^a RI (nc)	2 ^a RI (g) SUCC. RI e RG (g)

12. Nel caso di richiesta impropria formulata durante lo svolgersi di un'azione, l'arbitro deve interrompere il gioco?

Se come conseguenza della richiesta impropria è prevista la semplice respinta della stessa o l'assegnazione dell'avvertimento per ritardo di gioco (2^a richiesta nella gara), l'azione non deve essere interrotta riservandosi di intervenire a fine della stessa.

Se come conseguenza è prevista la sanzione della penalizzazione per ritardo di gioco (3^a e successive richieste improprie o 2^a e successive richieste improprie dopo che era stato assegnato alla stessa squadra nella gara un avvertimento per ritardo), il 1° arbitro deve interrompere l'azione mostrando il cartellino giallo con la conseguenza dell'assegnazione di un punto alla squadra che aveva eseguito il servizio, se la penalizzazione è assegnata alla squadra in ricezione, o un punto ed il cambio del servizio se tale penalizzazione interessa la squadra che aveva effettuato il servizio stesso.

13. Può un allenatore richiedere più di una sostituzione ed al momento di effettuarle, rinunciare?

Sì, a condizione che le sostituzioni siano richieste nei modi regolamentari e che ne venga effettuata almeno una; l'allenatore non riceve nessuna sanzione se nella esecuzione della sostituzione non causa ritardo alla ripresa del gioco.

Nell'ipotesi che, invece, dopo la richiesta rinunci a tutte le sostituzioni, alla squadra verrà assegnato un "avvertimento per ritardo", se è il primo nel corso della gara, o una "penalizzazione" se è recidiva.

14. Se per errore gli arbitri accolgono la richiesta del terzo tempo di riposo e se ne accorgono in ritardo, come devono comportarsi?

Devono immediatamente interrompere il tempo di riposo senza alcuna sanzione, in quanto richiesta impropria (16.6), se la prima nella gara, e riprendere subito il gioco.

15. Può il capitano della squadra, che si trova in panchina perché sostituito o perché non entrato in campo, richiedere le sostituzioni ed i tempi di riposo?

No, tali richieste possono essere rivolte agli arbitri dal 1° allenatore o dal capitano in gioco (16.2.1).

16. Quale conseguenza ha la seconda richiesta di sostituzione di una stessa squadra, senza che sia stato ripreso il gioco dopo la prima effettuata?

Gli arbitri respingeranno questa seconda richiesta senza alcuna sanzione (16.6), in quanto richiesta impropria, se trattasi della prima richiesta impropria della gara.

17. Come intervengono gli arbitri nel caso in cui l'allenatore non esegua il segnale ufficiale per richiedere le interruzioni regolamentari, ancorché richieste verbalmente?

Non accolgono la richiesta perché non formulata.

18. Come si comporteranno gli arbitri nel caso in cui l'allenatore o il capitano in gioco non indichino il numero di sostituzioni che intendono effettuare?

Se non viene fornita alcuna indicazione sul numero delle sostituzioni che si intendono effettuare, va inteso che se ne vuol effettuare solo una e una sola deve essere concessa, anche se si presentano nella zona di sostituzione più atleti (16.5.4).

19. Può l'allenatore recedere da una sostituzione già richiesta?

L'allenatore che richiede una sostituzione può recedere dall'effettuarla, ma deve assegnare alla squadra un ritardo di gioco. Se l'allenatore recede dopo che il segnapunti ha trascritto la sostituzione a referto, si deve assegnare un ritardo di gioco ed il segnapunti deve trascrivere il fatto sul referto nello spazio "osservazioni". Non è possibile, invece rinunciare alla sostituzione richiesta quando questa è già stata effettuata con il giocatore in campo e quello uscito in panchina.

20. Nel caso di infortunio di un atleta durante il riscaldamento ufficiale dopo la consegna del tagliando della formazione iniziale dove è incluso, quale provvedimento deve essere adottato?

Si deve accordare una sostituzione regolamentare prima dell'inizio del gioco sullo 0-0.

21. Come ci si deve comportare nel caso non venga usufruito del "tempo di riposo" ad 8 o a 16 punti?

Nel caso venga superato l'8° o il 16° punto del set senza che sia stato accordato il "tempo di riposo tecnico", esso si deve accordare nel momento in cui ci si avvede della dimenticanza, mantenendo, ovviamente, il punteggio acquisito.

Regola 17: RITARDI DI GIOCO

1. Quali sono le sanzioni previste per i ritardi di gioco?

Le sanzioni per ritardi di gioco sono assegnate alla squadra e non alla singola persona. Pertanto esse non possono essere sommate a quelle assegnate per "condotta scorretta". Al primo ritardo di gioco viene assegnato un "avvertimento"; al ripetersi del ritardo di gioco nella stessa gara, di qualsiasi tipo esso sia anche differente dal primo, alla squadra viene assegnata una "penalizzazione", così come a tutti i successivi ritardi di cui si rende colpevole la stessa squadra nella gara.

2. Se al momento della richiesta di sostituzione da parte dell'allenatore il giocatore che deve entrare in campo non si trova nella zona di sostituzione, quale sanzione sarà applicata?

Avvertimento per ritardo se la squadra non aveva in carico già un altro ritardo di gioco; penalizzazione per ritardo, se la squadra nella gara era già stata sanzionata per uno o più ritardi di gioco, anche se diversi dalla ritardata sostituzione.

La sostituzione, comunque, sarà accordata dopo un'altra azione effettiva di gioco e se regolarmente nuovamente richiesta.

3. Se dopo il fischio dell'arbitro che determina la fine del tempo di riposo, una delle due squadre si attarda a parlare con l'allenatore senza riprendere posto in campo, come si comporterà il 1° arbitro?

Sanzionerà un "avvertimento per ritardo" (17.2) se è il primo ritardo nel corso della gara, una "penalizzazione" in caso di recidiva in ritardo di gioco.

4. Dopo l'intervallo tra un set e l'altro, il 2° arbitro richiama le squadre in campo, cosa avviene se una di esse ritarda il suo ingresso sul terreno di gioco?

Se la squadra si attarda e non rientra sollecitamente in campo o l'allenatore non consegna la formazione, il 1° arbitro deve sanzionare un "avvertimento per ritardo", e se ugualmente dopo di ciò non si presenta ancora in campo, le viene assegnata una "penalizzazione per ritardo". Perdurando ancora questo stato di cose, il 1° arbitro deve ritenere tale squadra rinunziataria e chiudere la gara (6.4.1).

Regola 18: INTERRUZIONI ECCEZIONALI DI GIOCO

1. Se in un set iniziato su un terreno di gioco che diviene impraticabile e che venga rigiocato su un altro reperito dalla squadra ospitante dopo una interruzione inferiore alle quattro ore, si sono verificate sostituzioni regolamentari per giocatore/i espulso/i, squalificato/i o per incidente, quali formazioni iniziali dovranno essere presentate?

Le formazioni che debbono iniziare il set annullato e da rigiocare su altro terreno, debbono essere le stesse che erano state presentate per quel set, a prescindere da eventuali sostituzioni di giocatori che fossero state effettuate. Fanno eccezione quelle eseguite per giocatore/i espulso/i o squalificato/i o per infortunio, nel qual caso i giocatori che sono subentrati dovranno far parte, necessariamente, delle formazioni iniziali del set da rigiocare. Le sanzioni disciplinari adottate non vengono annullate.

2. Una squadra dispone di una sola riserva in panchina, che ha già sostituito un titolare ed è stata sostituita dallo stesso; nel caso si verifichi un infortunio ad altro titolare, si deve effettuare una "sostituzione eccezionale" o possono essere accordati i 3 minuti di recupero?

La regola 8.2 prevede che in tale caso sia necessario procedere subito alla "sostituzione eccezionale"; la concessione dei tre minuti di recupero (18.1.2) è prevista unicamente nel caso che non siano possibili sostituzioni regolari o eccezionali.

3. Nel caso in cui, durante un'azione di gioco, un occupante la panchina entra sul terreno di gioco per qualsiasi motivo (esultanza, ecc.), quale deve essere il comportamento del 1° arbitro?

Il 1° arbitro dovrà sanzionare il fallo della squadra per la presenza di 7 giocatori in campo o di persona oltre i 6 giocatori.

4. Nel caso in cui un campo di gioco non sia agibile per un evento irreparabile, quanto dovrà essere la durata del "tempo ragionevole" previsto per la squadra ospitante per reperire un campo regolamentare?

Se all'inizio della gara il terreno di gioco non è agibile per evento irreparabile, il 1° arbitro deve concedere alla squadra ospitante il tempo che gli viene consigliato dalle circostanze per reperire un altro impianto di gioco e per trasferirvisi. Tale tempo non può essere superiore alle 4 ore e le due squadre debbono restare a disposizione dell'arbitro. Nel caso in cui non possa essere reperito un altro impianto, il 1° arbitro dopo aver effettuato il riconoscimento dei componenti le due squadre, dichiara chiusa la gara, riportando i fatti nel rapporto di gara.

Regola 19: INTERVALLI TRA I SET E CAMBI DI CAMPO

1. La durata dell'intervallo tra due set è riducibile?

No, tale intervallo deve essere esattamente quello previsto, necessario per l'espletamento degli adempimenti regolamentari (cambio di campo, asciugatura del terreno, trascrizione e controllo delle formazioni).

2. Dove va posto il pallone durante l'intervallo fra i set?

Deve essere posto nella zona di servizio o nelle sue vicinanze o in possesso dei raccattapalle, se presenti. Alla fine del quarto set, nel caso del 5° decisivo, il pallone deve essere consegnato al 2° arbitro.

3. Dopo il cambio di campo all'8° punto del set decisivo, le squadre possono richiedere una interruzione di gioco?

Si, entrambe le squadre possono richiedere sia la sostituzione che il tempo di riposo prima di riprendere il gioco.

Regola 20. IL GIOCATORE "LIBERO"

1. Il LIBERO effettua una sostituzione dopo il fischio di autorizzazione del servizio.

Per la prima volta il 1° arbitro, a fine azione, assegna un avvertimento verbale; per le successive infrazioni dello stesso tipo, dopo aver interrotto il gioco, deve sanzionare un "ritardo di gioco", mostrando la prevista segnaletica ufficiale, respingendo la sostituzione avvenuta e ripristinando così la formazione.

2. Il LIBERO effettua due sostituzioni consecutive senza che tra di esse si sia svolta almeno un'azione di gioco.

Il 1° arbitro deve respingere la sostituzione sanzionando un "ritardo di gioco" e mostrando la prevista segnaletica ufficiale.

3. Il LIBERO infortunato deve essere rimpiazzato immediatamente?

No, l'allenatore può decidere di richiedere il rimpiazzo del LIBERO infortunato anche dopo qualche tempo. Nel momento in cui viene richiesto il "rimpiazzo" del LIBERO infortunatosi, l'allenatore può utilizzare a tale scopo esclusivamente uno dei giocatori in quel momento fuori dal gioco (in panchina). In tale evenienza la squadra deve assicurare la disponibilità di una maglia di diverso colore da far indossare al nuovo LIBERO, possibilmente con il suo numero, ma è anche permesso indossare una canotta senza numero, purché il segnapunti con la supervisione del 2° arbitro, registri il fatto a referto nello spazio "osservazioni".

4. Sostituzione attraverso il LIBERO:

Se l'allenatore intende sostituire un giocatore che si trova in panchina perché sostituito dal LIBERO, deve prima far rientrare in campo l'atleta e quindi immediatamente richiederne la sostituzione.

5. Come ci si deve comportare se il LIBERO entra in campo dopo che l'azione è iniziata?

Il 1° arbitro deve interrompere l'azione per sanzionare il fallo di formazione che è stata modificata a gioco già iniziato.

Regola 22: CONDOTTA SCORRETTA E SUE SANZIONI

1. Se a due giocatori avversari viene contemporaneamente comminata la sanzione della penalizzazione (cartellino giallo), quali sono le conseguenze pratiche sul gioco?

La Regola 6.1.1.2 prevede che nel caso o siano commessi contemporaneamente due falli da avversari, deve essere sanzionato "doppio fallo" e l'azione deve essere rigiocata. Pertanto nel caso prospettato si devono trascrivere le penalizzazioni sul referto di gara, come previsto, e deve ripetersi l'azione in corso, se era stata interrotta, o continua a servire chi ne aveva il diritto in quel momento.

2. Se a due giocatori avversari viene comminata contemporaneamente la sanzione della espulsione o della squalifica, quali sono le conseguenze pratiche sul gioco?

Se entrambi possono essere regolarmente sostituiti, si deve procedere alle normali sostituzioni.

Se soltanto uno dei due può essere regolarmente sostituito, la squadra che non ha questa possibilità perde il set per squadra incompleta.

Se entrambi non possono essere regolarmente sostituiti, entrambe le squadre perdono e vincono il set:

- nel caso di 1-0 per la squadra A, dopo tale evenienza il conteggio dei set sarà di 2-1 per A;
- nel caso di 2-0 per la squadra A, essa vince la gara per 3-1;
- nel caso di 2-1 per la squadra A, essa vince la gara per 3-2;
- nel caso di parità per 0-0 o 1-1, il conteggio dei set sarà poi 1-1 o 2-2 rispettivamente;
- nel caso di parità 2-2, entrambe le squadre perdono la gara per 2-3, poiché non hanno potuto terminare il 5° set con il numero minimo di giocatori in campo;

In tutti i casi la squadra che perde il set conserva i punti conseguiti a quel momento. L'alternanza del primo servizio nei set successivi resta inalterata a prescindere dal fatto che un set diventi doppio per decisione tecnica.

3. Quali sono le conseguenze pratiche nel caso in cui nella stessa azione, ma in tempi diversi, due o più giocatori della stessa squadra vengono sanzionati con la penalizzazione?

Nel caso prospettato la squadra subir  le conseguenze di una sola penalizzazione: l'acquisizione di un punto ed il diritto a servire per la squadra avversaria.

4. Nel caso in cui un componente della squadra, precedentemente espulso, meriti un'ulteriore sanzione disciplinare, quale provvedimento dovr  essere adottato?

In tale evenienza, qualsiasi sia il tipo della ulteriore sanzione, la persona dovr  essere squalificata.

5. Se un giocatore - allenatore viene espulso per un fallo commesso in una delle due funzioni, pu  continuare ad esercitare l'altra?

No, i provvedimenti disciplinari sono comminati alla persona e non alla funzione che in quel momento sta esercitando.

Regola 24: PRIMO ARBITRO

1. Quale   la procedura da seguire in caso di assenza del 1  arbitro?

Se il 1  arbitro non   presente sul terreno di gioco all'orario previsto per l'inizio della gara, le squadre e gli altri ufficiali debbono attenderlo per 30' dopo tale orario.

Se dopo tale tempo di attesa egli non   ancora presente, ci si deve comportare nel modo seguente:

- per i campionati A1, A2, B1, B2, PLAY-OFF, COPPA ITALIA e JUNIOR LEAGUE, il 2  arbitro sostituisce il collega 1  affidando, se possibile, le funzioni di 2  ad un collega reperito sul posto, altrimenti le avocher  a s ;
- per i campionati regionali e quelli provinciali, il 2  arbitro pu  subentrare nelle funzioni del 1  solo per accordo scritto dei capitani delle squadre prima dell'inizio della gara.

2. In caso di infortunio o malore del 1  arbitro, tale da non poter continuare la direzione della gara, chi lo sostituisce?

Nei campionati di A1, A2, B1, B2, PLAY-OFF, COPPA ITALIA e JUNIOR LEAGUE, il 2  arbitro sostituisce il 1  nelle sue funzioni. Negli altri campionati il 2  arbitro pu  assumere le funzioni del 1  solo con l'assenso scritto dei capitani delle due squadre.

3. Per una momentanea indisposizione di un arbitro, pu  essere interrotto il gioco?

S , l'arbitro pu  concedersi una breve interruzione e nel frattempo sottoporsi alle dovute cure.

4. Come si deve comportare il 1  arbitro, in caso di incidenti in campo?

Nel caso in cui durante la gara si verificano degli incidenti con la partecipazione degli spettatori, tali da non permettere il regolare svolgimento della gara, il 1  arbitro sospende la stessa chiedendo al capitano della squadra ospitante di ripristinare l'ordine entro un limite di tempo da lui stabilito. Se allo scadere di tale tempo la causa di interruzione permane o se una squadra si rifiuta di giocare, il 1  arbitro interromper  definitivamente la gara abbandonando il terreno di gioco insieme agli altri ufficiali.

Nel caso lo ritenga opportuno per la sua e la altrui incolumit , in considerazione della situazione ambientale, pu  continuare la gara pur ritenendola formalmente conclusa al momento del verificarsi degli incidenti, senza preavvisare alcuno.

Regola 25: SECONDO ARBITRO

1. Come ci si deve comportare in caso di assenza del 2  arbitro?

Se il 2° arbitro non è presente all'orario di inizio della gara, le squadre e gli altri ufficiali di gara debbono attendere il suo arrivo per 30' dopo l'orario previsto, nel caso in cui si abbia notizia certa della sua designazione; trascorso tale tempo di attesa, il 1° arbitro può assegnare le funzioni di 2° ad altro collega reperito sul posto o al segnapunti-arbitro, sostituendo questi con persona idonea a svolgere le funzioni di segnapunti.

Nel caso in cui non si abbia notizia certa della designazione del 2° arbitro, il 1° avoca a sé la sua funzione iniziando la gara nell'orario previsto.

2. Se il 2° arbitro giunge in ritardo sul campo dopo che la gara ha avuto inizio, può il 1° arbitro autorizzarlo a svolgere le sue funzioni?

No, in quanto il 1° arbitro, se non lo ha sostituito, ha iniziato la gara assumendo anche la funzione del 2°.

3. Gli allenatori o i capitani a chi devono rivolgere le proprie richieste di interruzione?

Le richieste di tempo di riposo e di sostituzione devono essere rivolte al 2° arbitro, ma se ciò non è possibile o il 2° arbitro non se ne avvede, possono essere rivolte al 1° arbitro, il quale deve intervenire accogliendo la richiesta di interruzione.

4. Può il 2° arbitro sanzionare un fallo di posizione della squadra al servizio?

No, la reg. 25.3.2.2 assegna al 2° arbitro il compito di sanzionare specificatamente i falli di posizione della squadra in "ricezione", mentre spetta al solo 1° arbitro sanzionare gli eventuali falli di posizione della squadra al servizio. Il 2° arbitro deve sanzionare il "fallo di rotazione" della squadra al servizio, su segnalazione del segnapunti, dopo che lo stesso servizio è stato effettuato.

5. Controllo delle formazioni in campo.

La Regola di Gioco 25.3.1 assegna al 2° arbitro il compito del controllo delle formazioni delle squadre in campo, affinché concordino con i tagliandi della formazione iniziale, consegnati dai rispettivi allenatori o capitani, e con il referto di gara compilato dal segnapunti. Alcune gare, in particolare a livello provinciale, sono dirette senza la presenza del 2° arbitro e quindi il 1° ne assume le funzioni, compresa ovviamente quella della verifica delle formazioni iniziali.

In tale evenienza il compito del controllo delle formazioni iniziali in campo diventa di competenza del 1° arbitro, il quale, portandosi vicino al tavolo del segnapunti ad ogni inizio set, deve farsi consegnare i previsti tagliandi dagli allenatori o dai capitani, richiamare le squadre in campo e quindi procedere alla prevista verifica. Assolto tale compito si porterà nella propria postazione di 1° arbitro e darà inizio al gioco.

Regola 26: SEGNAPUNTI

1. Il segnapunti deve essere dotato di fischiello?

No, egli deve intervenire, per quanto di sua competenza, avvertendo il 2° arbitro. Nel caso non abbia a disposizione una sirena od altro mezzo per annunciare i "tempi di riposo tecnici", è autorizzato ad usare il fischiello, ma esclusivamente per annunciare tali tempi e per comunicarne il termine dei 60" a disposizione.

2. In caso di errore di rotazione della squadra al servizio, come si deve comportare il segnapunti?

Egli deve avvertire il 2° arbitro non appena è stato effettuato il servizio, affinché questi possa sanzionare tale errore.

3. Quale controllo deve effettuare il segnapunti quando gli vengono consegnati i tagliandi delle formazioni iniziali?

Deve verificare se i numeri dei giocatori riportati su ciascun tagliando sono presenti nella lista a referto di ciascuna squadra e quindi trascriverli correttamente sullo stesso.

4. Come deve comportarsi il segnapunti al momento di una richiesta di sostituzione?

Deve osservare i numeri dei due giocatori, quello che esce e quello che entra in campo, controllare che la sostituzione richiesta sia regolare comunicandolo al 2° arbitro alzando un braccio, riportare sul referto la sostituzione ed infine alzare entrambe le braccia ad indicare che il gioco può riprendere.

5. Come ci si deve comportare in assenza del segnapunti?

Nei campionati nazionali (ad esclusione della Serie A), regionali e provinciali, la squadra ospitante deve mettere a disposizione un "Segnapunti Federale", regolarmente tesserato ed autorizzato dagli Organi Periferici FIPAV. Se il Segnapunti non è presente all'orario di inizio della gara, il 1° arbitro lo sostituisce con un altro reperito eventualmente sul posto, compreso in ultima analisi un arbitro, o con altra persona da lui ritenuta idonea a svolgere tale mansione. In questo secondo caso egli dovrà comunicare alle squadre la propria decisione, autorizzandole, a richiesta, a designare un loro tesserato a fianco del Segnapunti e dovrà far scrivere per accettazione tale decisione ai due capitani sul retro del referto di gara. Nel caso in cui non si riesca a reperire un sostituto, la funzione di segnapunti viene affidata al 2° arbitro, che, in tal caso, svolgerà unicamente i compiti previsti per tale funzione; in caso di assenza anche del 2° arbitro, il primo avocherà a sé tutte le funzioni.

Regola 28: GESTI UFFICIALI

1. Nel caso in cui la palla tocchi il terreno fuori dalle linee perimetrali del campo di gioco, quale deve essere la segnalazione degli arbitri?

Le situazioni che causano il tocco della palla con il terreno al di fuori del campo di gioco sono varie e con esse diverse sono le segnalazioni che gli arbitri debbono eseguire:

- se la palla viene inviata da una squadra fuori dal campo avversario, il 1° arbitro deve eseguire il gesto ufficiale di palla "fuori";
- se la palla viene toccata dal muro e da questi inviata fuori delle linee perimetrali del campo avverso, il 1° arbitro deve eseguire il gesto ufficiale di palla "fuori";
- se la palla viene toccata dal muro, cadendo successivamente fuori del proprio campo di gioco, il 1° e il 2° arbitro devono eseguire il gesto ufficiale di "palla toccata";
- se la palla viene intercettata dalla squadra in ricezione o in difesa e viene inviata fuori del campo della stessa squadra, il 1° ed il 2° arbitro devono eseguire il gesto ufficiale "palla toccata";
- se la palla, colpita per essere inviata nel campo avversario, tocca la rete e non il muro avverso, cadendo successivamente al di fuori del campo della squadra attaccante, il 1° arbitro deve eseguire il gesto ufficiale di palla "fuori", indicando successivamente il giocatore attaccante che per ultimo ha toccato la palla;

2. Se dopo il tocco della palla da parte del muro, questa, prima di cadere al di fuori del terreno di gioco dalla parte della squadra a muro, tocca un qualsiasi ostacolo (es. palo, seggiolone, tabellone pallacanestro), quale segnaletica dovrà essere effettuata?

Palla "fuori".

3. Quale è la posizione iniziale della segnaletica ufficiale relativa alla autorizzazione del servizio?

Come mostra la Fig. 11, N° 1 e 2, la posizione iniziale della segnaletica è quella del braccio disteso con il palmo della mano rivolto in avanti e le dita ugualmente distese.

4. Quale è la segnaletica ufficiale della palla che attraversa completamente il piano verticale della rete sotto di essa?

Come mostra la Fig. 11, N° 22, devesi indicare con il dito la linea centrale del terreno di gioco.

MINUTO DI RACCOGLIMENTO IN MEMORIA DI UN DEFUNTO

A volte agli arbitri di una gara viene richiesto ufficialmente dalla FIPAV o, più spesso, direttamente dalle Società, di far rispettare un minuto di raccoglimento per commemorare un defunto che era componente della Società o un dirigente federale, un tecnico, un atleta o altro.

Nel caso di indicazione diretta dalla FIPAV, gli arbitri debbono obbligatoriamente procedere a tale compito; se invece, la richiesta viene loro rivolta dalle Società, è lasciata alla loro discrezionalità l'accedere a tale richiesta, consigliando una larga disponibilità vista la sua natura umana.

In ogni caso si desidera normalizzare la procedura di tale minuto di raccoglimento come segue:

– Prima dell'inizio della gara il 1° arbitro informa i due capitani che procederà a fare osservare un minuto di raccoglimento per la ragione che sarà comunicata. Lo speaker, a sua volta, dovrà comunicare al pubblico tale fatto per darne conoscenza.

– All'inizio della gara, dopo che il 2° arbitro ha controllato la formazione in campo, il 1° arbitro autorizza il primo servizio della gara, il giocatore al servizio esegue la battuta ed immediatamente lo stesso 1° arbitro rifischia interrompendo il gioco. I giocatori in gioco si fermano, i componenti le squadre in panchina si alzano in piedi e restano fermi, gli arbitri ugualmente restano fermi con le braccia rivolte verso il basso, così come il segnapunti dopo essersi alzato in piedi. Il pubblico presente ugualmente si alza in piedi e viene rispettato il silenzio per un minuto esatto, al termine del quale il 1° arbitro fischia per dare termine al raccoglimento.

Lo stesso giocatore al servizio si appresterà poi a servire, il 1° arbitro autorizzerà il servizio con il fischio e l'incontro avrà inizio.

MANUALE
PER LA COMPILAZIONE DEL REFERTO DI GARA

1. INTRODUZIONE

Questo manuale vuol essere un riferimento per chi svolge la funzione di segnapunti federale nelle gare di pallavolo.

Il SEGNAPUNTI FEDERALE è un tesserato di società, abilitato a questa funzione dopo un apposito corso di formazione, curato dai Comitati Provinciali FIPAV.

Per le gare dei campionati di serie A1 e A2, la funzione di segnapunti viene svolta da un arbitro.

Il segnapunti è un componente del collegio arbitrale, con proprie responsabilità come stabilito dalla Regola di Gioco 26.

Il Manuale rappresenta una guida razionale per la compilazione del referto di gara, con riferimenti regolamentari che permettono la piena comprensione delle operazioni che si succedono nello svolgimento della gara.

2. LA FIGURA DEL SEGNAPUNTI NEL CONTESTO DELLA GARA

Responsabilità

La Regola 26.2 stabilisce le responsabilità del segnapunti, che deve svolgere compiti ben definiti in ogni momento della gara.

Dalla Regola si evince che, il segnapunti:

- prima della gara registra i dati della gara stessa e delle squadre, secondo le modalità previste, e raccoglie le firme dei capitani e degli allenatori;
- prima di ciascun set registra le formazioni iniziali delle squadre secondo quanto riportato sui relativi tagliandi consegnati.

Durante la gara, il segnapunti:

- registra i punti acquisiti, i cambi di servizio e controlla la concordanza con il tabellone segnapunti;
- controlla l'ordine di rotazione al servizio e segnala gli eventuali errori al secondo arbitro, immediatamente dopo l'esecuzione del servizio stesso;
- registra i tempi di riposo e le sostituzioni dei giocatori, controllandone il numero ed informandone il secondo arbitro;
- registra i provvedimenti disciplinari adottati dal primo arbitro, informandolo in caso di recidività nel corso della gara;
- segnala agli arbitri le richieste di interruzioni improprie, che registra;
- trascrive gli eventuali preannunci di reclami;
- comunica agli arbitri la fine del set e l'acquisizione dell'ottavo punto nel set decisivo;
- registra nello spazio "osservazioni", su indicazione del secondo arbitro, tutti gli eventi di rilievo avvenuti, come ad esempio la sostituzione eccezionale, il tempo di recupero, le interruzioni prolungate, le interferenze esterne, il rimpiazzo del LIBERO, ecc.

Alla fine della gara, il segnapunti (nello spogliatoio arbitrale):

- scrive il risultato finale;
- dopo aver firmato egli stesso il referto, raccoglie le firme degli arbitri;
- in caso di reclamo, annota l'orario della conferma scritta consegnata dal dirigente o dal capitano della squadra proponente.

3. COLLABORAZIONE CON IL 1° E 2° ARBITRO

La Regola 25.2.3. stabilisce che è compito del secondo arbitro controllare l'operato del segnapunti, il quale deve collaborare attivamente con il 2° arbitro e con il 1°, sia fornendo le previste informazioni, sia rispondendo alle richieste specificatamente formulategli.

Al secondo arbitro il segnapunti deve sempre segnalare:

- all'inizio di ogni set, l'autorizzazione a dar inizio al gioco alzando le due braccia, a significare che il suo lavoro è terminato;
- alla richiesta di una sostituzione, l'autorizzazione ad effettuarla alzando un braccio dopo aver verificato che la stessa è regolamentare. Dopo averla trascritta sul referto, alza le due braccia per autorizzare la ripresa del gioco;

- dopo che il 2° o il 1° arbitro ha fischiato la fine del tempo di riposo, l'autorizzazione a riprendere il gioco alzando entrambe le braccia;
- la 5^a e la 6^a sostituzione effettuata;
- il 2° tempo di riposo richiesto dalla squadra;
- la sanzione disciplinare recidiva di uno stesso componente la squadra, attirando l'attenzione del 2° e del 1° arbitro, affinché quest'ultimo applichi quanto previsto dalla scala delle sanzioni (fig.9).
Nel caso il 1° arbitro ritenga di non dover tener conto della informazione del segnapunti, questi deve registrare il fatto nello spazio "osservazioni" del referto.

Il segnapunti deve fornire, inoltre, tutte le informazioni che gli vengono richieste dal 2° arbitro, come:

- squadra al servizio in quel momento;
- giocatore al servizio in quel momento;
- posizione dei giocatori in campo di entrambe le squadre;
- numero di tempi di riposo e sostituzioni di cui hanno usufruito le squadre;
- eventuali richieste improprie;
- giocatori avanti (prima linea) e difensori (seconda linea) per entrambe le squadre.

4. ADEMPIMENTI DEL SEGNAPUNTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

Almeno 45 minuti prima dell'orario di inizio della gara, il segnapunti deve recarsi nello spogliatoio degli arbitri, munito di due copie del referto e di due penne a sfera (una di riserva), possibilmente di colore nero. Dopo aver salutato gli arbitri, dovrà iniziare l'opera di trascrizione del referto all'interno dello spogliatoio.

In genere, soprattutto per le gare dei campionati, i dati necessari alla compilazione di alcuni settori del referto sono rilevabili dalle designazioni arbitrali.

4.1. PRIMA DELL'INCONTRO, il segnapunti o l'organizzazione della competizione deve compilare gli spazi del referto che identificano la gara da giocare, come segue:

a) **Nel riquadro in alto** (Identificazione della gara) (fig.1)

- 1.1 Serie del campionato o nome della manifestazione
- 1.2 Numero della gara
- 1.3 Divisione: una X su MASCH. o FEMM.
- 1.4 Eventuale fase (per es.: ottavi, quarti, semifinali, finali, play-off, ecc.)
- 1.5 Luogo ove si svolge la gara (città)
- 1.6 Nome del campo di gioco
- 1.7 Data in cui si disputa la gara
- 1.8 Ora di inizio della gara prevista dal calendario
- 1.9 Denominazione delle squadre nell'ordine riportato dal calendario (lasciare in bianco i cerchi posti accanto alle lettere A o B).

b) **Nel riquadro inferiore a destra** (fig.2)

- 1.10 La denominazione di ciascuna squadra, nello stesso ordine di 1.9 (lasciare in bianco i cerchi posti accanto alle lettere A o B).

1.11 I numeri di maglia, i cognomi ed i nomi dei giocatori rilevati dall'elenco ufficiale consegnato obbligatoriamente almeno 15 minuti prima dell'inizio della gara (art. 67 R..G.), cerchiando il numero relativo ai capitani delle squadre (Reg. 4.1.2). Il numero di maglia, il cognome e nome del LIBERO, se presente, nell'apposita riga dell'elenco dei partecipanti alla gara.

1.12 I cognomi ed i nomi dei tesserati ammessi in panchina, anch'essi rilevati dall'elenco ufficiale:

A = allenatore
VA = vice allenatore
FT = Fisioterapista
M = medico
D = dirigente accompagnatore.

È consigliabile la consultazione degli elenchi ufficiali dopo che sono stati verificati dagli arbitri.

1.13 Dopo il sorteggio il segnapunti fa apporre la firma ai capitani ed agli allenatori negli appositi spazi sotto agli elenchi.

c) Nel riquadro centrale inferiore " Approvazione "(fig.3):

1.14 Cognome, nome e città del 1° arbitro

1.15 Cognome, nome e città del 2° arbitro

1.16 Cognome, nome e città del segnapunti

1,17 Cognome e nome dei giudici di linea, fra parentesi le province di provenienza, nell'ordine 1 a destra del 1°, 2 a sinistra del 2°, 3 a destra del 2°, 4 a sinistra del 1°.

4.2 Dopo il sorteggio (Reg. 7.1):

Il sorteggio viene effettuato davanti al tavolo del segnapunti, dal 1° arbitro alla presenza del collega 2° e dei capitani delle due squadre. Effettuato il sorteggio, i capitani e gli allenatori delle due squadre debbono firmare il referto (1.13).

4.2.1 Il primo arbitro deve fornire le seguenti informazioni al segnapunti:

- la squadra che serve per prima
- la parte del terreno scelta da ciascuna squadra

4.2.1.1 Con queste informazioni, il segnapunti procede come segue:

- a) Nella tavola del "SET 1" scrive i nomi della squadra "A", posta alla sua sinistra, e della squadra "B", corrispondenti al campo dove inizieranno a giocare. Egli barrerà con una X la S della squadra che serve per prima e con un'altra X la R di quella che riceve (fig.4);
- b) nella tavola del "SET 2" egli scrive nella parte destra il nome della squadra "A" ed in quella sinistra quello della squadra "B", ad indicare il cambio di campo alla fine del 1° set. La S e la R di ciascuna squadra sono ugualmente barrate con una X, ad indicare la squadra che serve e quella che riceve il primo servizio del 2°set, viceversa rispetto al set precedente per l'alternanza del servizio nei set (fig.5);
- c) Sotto la tavola del "SET 1" è posta quella del "SET 3". Qui i nomi delle squadre e le lettere S e R sono registrati alla stessa maniera del "SET 1", poiché ritornano alla prima posizione sul terreno di gioco, come all'inizio dell'incontro;
- d) La tavola di un eventuale quarto set (SET 4) si trova sotto quella del "SET 2" ed ugualmente i nomi delle squadre e le annotazioni dovranno essere registrati, se si dovrà disputare, come previsto al punto b).

- 4.2.2** Il segnapunti in possesso di queste informazioni, determina chi è la squadra "A" e quella "B" e scrive tali lettere nel cerchio in corrispondenza dei nomi delle squadre trascritte come riportato in 1.9 e 1.10.
- 4.2.3** Autonomamente o alla richiesta del secondo arbitro, gli allenatori dovranno consegnare il tagliando della formazione iniziale della propria squadra (fig.6), sul quale debbono riportare, nell'apposito spazio, il numero di maglia del LIBERO (solo per il primo set).
- 4.2.3.1** Il segnapunti registra sulla linea "GIOCATORI TITOLARI" (fig.4) e nelle caselle che si trovano sotto le cifre romane da I a VI, i numeri di maglia dei giocatori che iniziano il gioco, secondo l'ordine di posizione indicato sul tagliando, iniziando dal giocatore difensore destro (posizione 1), in corrispondenza della cifra romana I, e procedendo in senso antiorario (R. 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7).
- 4.3 Durante la gara il segnapunti procede come segue:**
- 4.3.1** Nella casella "INIZIO" della tavola "SET 1" registra esattamente l'orario in cui inizia il gioco in quel set, al momento in cui viene eseguito il primo servizio.
- 4.3.2** Prima dell'esecuzione di ogni servizio, controlla il numero del giocatore che lo esegue, in accordo con l'ordine in cui i giocatori sono registrati sotto le cifre romane da I a VI
- 4.3.3** Registra il servizio di ogni giocatore (R.13) e controlla il punteggio conseguito in ogni turno di servizio seguendo l'ordine delle caselle numerate da 1 a 8, sotto ogni colonna relativa ad ogni cifra romana da I a VI, corrispondenti alle 4 linee del "TURNO DI SERVIZIO":
- Il primo servizio è indicato barrando il piccolo numero 1 posto in alto a destra nella casella corrispondente al giocatore al servizio. Quando la squadra perde il servizio, il segnapunti trascrive il numero dei punti acquisiti fino a quel momento nella stessa casella.;
 - Nell'altra parte della tavola barra interamente con una X la casella portante il numero 1 della colonna I della squadra avversa, per indicare che tale squadra, alla conquista del servizio, dovrà effettuare una rotazione e che il giocatore, il cui numero è scritto nella colonna II, dovrà servire e perciò il segnapunti dovrà barrare il numero 1 nella casella sotto tale colonna II. Alla perdita del servizio, il punteggio della squadra in quel momento è riportato in tale casella;
 - A destra delle colonne da I a VI di ciascuna squadra si trova la colonna "PUNTI", numerata da 1 a 48. Questa colonna serve a registrare, dall'alto in basso, i punti conseguiti dalla squadra, barrando progressivamente le cifre corrispondenti ai punti ottenuti. Quando la squadra perde il servizio, l'ultima cifra barrata in tale colonna è trascritta nella casella corrispondente al giocatore che aveva effettuato il servizio.

4.3.4 Esempio di un set

Squadra ROSSA

Squadra BLU

Figura 7: Registrazione a referto delle formazioni iniziali delle squadre

- a) La squadra ROSSA (A) ha diritto al primo servizio del set (fig.8a) ed il numero 8 serve, vince lo scambio di gioco e conquista un punto: la cifra 1 della colonna "PUNTI" è barrata. Lo scambio di gioco seguente è vinto dalla stessa: la cifra 2 della colonna "PUNTI" è barrata. Dopo aver conseguito 4 punti, la squadra ROSSA perde il servizio: la cifra 4 è scritta nella casella 1 della colonna I del giocatore 8. Ciò sta a significare che tale squadra ha un punteggio di 4 punti quando il giocatore n° 8 ha terminato il suo turno di servizio (fig. 8b);
- b) Successivamente il segnapunti cambia sezione e si occupa di quella corrispondente alla squadra BLU (B), la cui casella 1 della colonna I deve essere stata barrata con una X per indicare che il primo servizio deve essere effettuato, dopo una rotazione in senso orario, dal giocatore successivo. Vincendo l'azione, la squadra BLU conquista un punto ed il diritto a servire.
Quindi egli barra la cifra 1 nella colonna "PUNTI" e il n°1 della casella corrispondente alla colonna II (fig. 9a). Ciò indica che il giocatore n°1 della squadra BLU deve effettuare il primo servizio per quel set. La squadra vince lo scambio di gioco ed ottiene il punto: egli barra la cifra 2 della colonna "PUNTI" di tale squadra. La squadra BLU perde la successiva azione di gioco e di conseguenza perde il servizio: la cifra 2 è scritta nella casella del giocatore n°1 BLU che aveva servito, ad indicare il punteggio conseguito da quella squadra alla fine del turno di servizio del giocatore n°1 (fig. 9b);
- c) il segnapunti ritorna alla sezione relativa alla squadra ROSSA e barra la cifra 5 nella colonna "PUNTI" e1 della casella della colonna II, ad indicare che è il primo turno di servizio del giocatore n°4, registrato in tale colonna. La squadra conquista due punti prima di perdere il servizio. Il segnapunti scrive la cifra 7 nella casella 1 della colonna II del giocatore 4;
- d) il segnapunti continua allo stesso modo fino alla fine del set che termina con il punteggio di 25/22 a favore della squadra ROSSA. Nel momento in cui il 1° arbitro fischia la fine dell'ultima azione, il segnapunti scrive l'orario di fine set nella casella "FINE" (16.24) (Fig. 10);
- e) le cifre della colonna "PUNTI" di ciascuna squadra che non risultano barrate, sono annullate e l'ultimo punto è sottolineato e scritto nella casella del giocatore della squadra vincente se ha servito per ultimo o nella casella successiva a quella dell'ultimo servizio della squadra vincente se l'ha conquistato come squadra in ricezione.
- f) il punteggio finale di ciascuna squadra, riportato nell'ultima casella dell'ordine di rotazione nella rispettiva sezione di tavola del set, è cerchiato (fig.10).

4.3.5 Set decisivo

Il set decisivo è riferito:

- a) al 3° nelle gare previste al meglio di 2 set su 3;
- b) al 5° in quelle previste al meglio di 3 set vinti su 5.

In entrambi i casi il riquadro da utilizzare è quello indicato con SET 5 (fig.11). Tale riquadro è caratterizzato dall'aver tre sezioni anziché due: al raggiungimento dell'8° punto da parte di una delle due squadre, si deve effettuare il cambio dei campi. Il segnapunti deve trascrivere i nomi delle squadre nelle prime due sezioni, così come risulta dal nuovo sorteggio, scrivendo le conseguenti lettere A e B nei cerchi corrispondenti.

Fino all'8° punto si segue la stessa procedura dei set precedenti utilizzando le prime due sezioni della tavola "SET 5". Al cambio dei campi all'8° punto, tutti i punti della squadra registrata a sinistra della tavola, devono essere riportati nella terza parte più a destra, unitamente all'ordine di rotazione, tenendo conto che nel prosieguo della gara le formazioni sul terreno di gioco al cambio di campo debbono essere le stesse o, se la squadra che conquista l'ottavo punto era in ricezione, ruotata di una posizione antiorario. I punti acquisiti dalla squadra che passa dalla parte sinistra a quella destra, sono trascritti nel cerchio relativo alla voce "PUNTI AL CAMBIO". Il prosieguo del gioco viene quindi registrato nella seconda e terza sezione della tavola.

Nel caso l'ultimo punto del set sia conquistato dalla squadra in ricezione per un errore dell'avversario, questo deve essere riportato e cerchiato nella casella del previsto successivo turno di servizio, senza barrare il piccolo numero in alto a destra della casella stessa.

Nel caso si giunga alla parità 14-14, il set deve continuare fino a che una delle squadre raggiunga due punti di vantaggio sull'altra.

4.3.6 Sostituzioni (Reg.8-16)

Al momento della richiesta di sostituzione da parte dell'allenatore o del capitano in gioco, il segnapunti controlla dai numeri delle maglie degli atleti interessati che essa sia regolare ed in tale eventualità alza un braccio, ad indicare che la sostituzione può essere effettuata. Quando ha terminato la registrazione, alza entrambe le braccia ad indicare che il gioco può riprendere.

- a) Il numero della riserva che entra, viene registrato nell'apposita casella sotto quella del titolare che lascia il campo.
- b) Nella stessa colonna e nella casella superiore corrispondente alla linea "PUNTEGGIO", è registrato il punteggio delle squadre nel momento della sostituzione, a sinistra i punti della richiedente, a destra quelli dell'altra.
- c) Se ha luogo una nuova sostituzione con il titolare che riprende il suo posto in campo, il punteggio a quel momento viene registrato nella casella posta inferiormente a quella della lettera b) ed il numero della riserva viene cerchiato.
- c) Esempio (fig.10): il giocatore titolare n° 6 della squadra BLU viene sostituito dalla riserva n° 5 sul punteggio di 3-7, per poi rientrare in campo sul punteggio di 7-9.
- e) L'eventuale "sostituzione eccezionale" per l'infortunio di un giocatore che non può continuare il gioco, o il rimpiazzo del LIBERO infortunatosi, deve essere registrato dal segnapunti nello spazio "OSSERVAZIONI", indicando il set, la squadra (A o B), il numero del giocatore o LIBERO infortunato e del giocatore che subentra, infine il punteggio in cui avviene questa operazione.

4.3.7 Tempi di riposo (Reg.16)

Sotto la colonna "PUNTI" di ciascuna squadra, si trovano due caselle intitolate "T" (fig.4 e 5):

- a) nella casella superiore si registra il punteggio delle squadre al momento dell'effettuazione del primo tempo di riposo, con lo stesso sistema di cui al punto 4.3.6.b), e nella casella inferiore il punteggio al momento del secondo tempo di riposo concesso.
- b) Esempio (fig.10): la squadra BLU ha richiesto il suo primo tempo di riposo sul punteggio di 7-12 ed il secondo di 21-23.

4.3.8 Registrazione delle sanzioni (Reg.22)

Tutte le sanzioni vengono registrate nel riquadro "SANZIONI" (fig.12), posto nella parte inferiore sinistra del referto, come segue:

- a) Per le sanzioni individuali riportare il numero del giocatore o la iniziale dei tesserati ammessi in panchina, come riportati in 1.12, nelle colonne corrispondenti alla sanzione assegnata
P = penalizzazione (cartellino giallo)
E = espulsione (cartellino rosso)
S = squalifica (cartellini giallo e rosso nella stessa mano);
- b) per i ritardi di gioco, riportare la sigla RG nelle colonne corrispondenti alla sanzione comminata alle squadre (A= avvertimento, P= penalizzazione);
- c) per le richieste improprie, barrare con una X la casella corrispondente alla colonna RI;

- d) per le sanzioni individuali, comminate ad un giocatore di riserva, il suo numero di maglia riportato in una delle colonne deve essere cerchiato;
- e) successivamente nelle altre colonne del riquadro deve essere annotato:
 - squadra A o B sanzionata;
 - set in cui viene comminata la sanzione;
 - punteggio al momento della sanzione, riportando a sinistra quello della squadra sanzionata e a destra quello dell'altra;
- f) nel caso di penalizzazione con conseguente acquisizione del punto, dovuto a provvedimento disciplinare, ovvero a recidiva di richieste improprie e/o ritardi di gioco, il segnapunti deve cerchiare il punto acquisito sulla colonna "PUNTI".

4.3.9 Osservazioni (fig.13)

Il riquadro "OSSERVAZIONI" posto al centro in basso sotto quello denominato "SET 5", è lo spazio da utilizzare per ogni annotazione che non è possibile riportare specificatamente negli altri riquadri del referto. Ad esempio:

- preannuncio di reclamo al primo arbitro da parte del capitano in gioco durante la gara (Reg.24.2.4), (riportare sinteticamente: set, punteggio, squadra A o B, PRE. REC.);
- conferma del reclamo al termine della gara da parte del capitano della squadra (Reg.24.2.4) o del dirigente, (riportare sinteticamente: ora, squadra A o B, CONF. REC.);
- incidenti di gioco (Reg.18.1) (riportare sinteticamente: set, punteggio, orario, numero di maglia dell'atleta, squadra A o B, tipo di infortunio);
- sostituzioni eccezionali (Reg.8.2) concesse, (riportare sinteticamente : set, punteggio, squadra A o B, numero di maglia dell'atleta sostituito eccezionalmente e di quello/a che subentra, SOST. ECCEZ.);
- rimpiazzo del LIBERO (reg. 8.5.2.4) (riportare sinteticamente: numero del LIBERO infortunato e del giocatore che diventa LIBERO, set, punteggio, squadra A o B);
- tempo di recupero di 3' (Reg. 18.1.2) (indicare numero dell'infortunato, orario, set, punteggio, squadra A o B, T.REC.);
- prolungate interruzioni di gioco (Reg.18.3) per impraticabilità del campo di gioco, (riportare sinteticamente: ora inizio interruzione, set, punteggio INIZIO INTERRUZIONE, orario di FINE INTERRUZIONE con eventuale citazione del nuovo campo di gioco).
- squadra incompleta o forfait (Reg.6.4) (riportare sinteticamente: set, punteggio, orario, ragione dell'incompletezza o del forfait).

4.4 Dopo la gara

Al termine della gara i componenti del corpo arbitrale si ritirano nello spogliatoio per completare il referto di gara.

4.4.1 Il segnapunti riporta i dati finali nel riquadro "RISULTATO FINALE" (fig.14):

- a) scrive il nome della squadra "A" nella parte sinistra e quello della squadra "B" nella parte destra;
- b) nella colonna "SET (durata)" riporta per ciascun set, entro la parentesi, la durata in minuti e nella casella "DURATA INCONTRO" la somma in minuti dei tempi riportati per ogni set;
- c) nella colonna "P" (punti) di ciascuna squadra, in corrispondenza di ciascun set, riporta i punti ottenuti, mentre nell'ultima casella della suddetta colonna, riporta la somma dei punti conseguiti nei singoli set;

- d) nella colonna "V", scrive la lettera V nella casella corrispondente ad ogni set, solo nella sezione relativa alla squadra che ha vinto il set. A fine gara registrerà il numero dei set vinti da ciascuna squadra nell'ultima casella della suddetta colonna;
- e) nella colonna S (sostituzioni), scrive, nella casella corrispondente a ciascun set, il numero delle sostituzioni effettuate da ciascuna squadra, non conteggiando le eventuali sostituzioni eccezionali concesse. Nell'ultima casella della suddetta colonna, riporta la somma delle sostituzioni effettuate da ciascuna squadra nella gara;
- f) nella colonna "T" (tempi di riposo), registra, nella casella corrispondente a ciascun set, il numero dei tempi di riposo concessi alle rispettive squadre. Nell'ultima casella della colonna, registra la somma dei tempi di riposo concessi alle rispettive squadre;
- g) nella penultima linea sotto i totali generali riporta : nel riquadro di sinistra l'ora di inizio dell'incontro, nel riquadro di centro l'ora di fine e in quello di destra la durata totale espressa in ore e minuti. La durata totale dell'incontro dovrà differire dalla durata incontro per un tempo pari alla somma degli intervalli tra i set ed eventuali interruzioni.

Esempio (fig.15): inizio ore 16.00, fine ore 18.10 durata tot. incontro 2h 10m; durata incontro 1h 58m;

- h) nell'ultima linea "VINCE", riporta il nome della squadra vincente, e, a destra della cifra prestampata 3, il numero dei set vinti dalla squadra perdente. Nel caso di gara al meglio di 2 set su 3, la cifra prestampata 3 deve essere sostituita a penna dalla cifra 2.

- 4.4.2** Il segnapunti registra l'eventuale preannuncio di reclamo, nel momento in cui esso viene formulato dal capitano in gioco, nel riquadro "OSSERVAZIONI". Nello stesso riquadro registra anche la conferma a fine gara da parte del capitano della squadra o del dirigente accompagnatore.
- 4.4.3** Nel caso di sostituzione eccezionale in cui non è possibile registrare nelle apposite caselle nè il numero del giocatore, nè il punteggio, essa deve essere registrata nel riquadro "OSSERVAZIONI", riportando anche la squadra (AoB), il set ed il punteggio.
- 4.4.4** Le firme di "APPROVAZIONE" vengono apposte nel seguente ordine: il segnapunti, il secondo ed il primo arbitro.
- 4.4.5** Nelle competizioni FIPAV i capitani non firmano il referto a fine gara.
- 4.5** Il referto deve essere compilato in 4 copie: una per l'arbitro, due per le squadre, alle quali va consegnata subito dopo aver terminato la compilazione, una per il C.R. o per il C.P.



WIKIPEDIA
L'enciclopedia libera

[Pagina principale](#)
[Ultime modifiche](#)
[Una voce a caso](#)
[Vetrina](#)
[Aiuto](#)

▼ [Comunità](#)

[Portale Comunità](#)
[Bar](#)
[Il Wikipediano](#)
[Fai una donazione](#)
[Contatti](#)

► [Stampa/esporta](#)

► [Strumenti](#)

▼ [Altri progetti](#)

[Wikibooks](#)
[Commons](#)
[Wikinotizie](#)
[Wikizionario](#)
[Wikiquote](#)

▼ [Altre lingue](#)

[Afrikaans](#)
[Aragonés](#)
[Ænglisc](#)

[Asturianu](#)
[Aymar aru](#)
[Azərbaycanca](#)
[Баш орт](#)
[Boarisch](#)
[Žemaitėška](#)
[Беларуская](#)
[Беларуская \(тарашкевіца\)](#)
[Български](#)
[Vamanankan](#)

[Brezhoneg](#)
[Bosanski](#)
[Català](#)
[Cebuano](#)
[Corsu](#)

Voce [Discussione](#)

Leggi [Modifica](#)

[Wikimedia Italia](#) ha realizzato una video guida all'utilizzo di Wikimedia Commons. [Guardala anche tu](#) 🔗.

Sport

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

« L'importante non è vincere, ma partecipare^[1] »

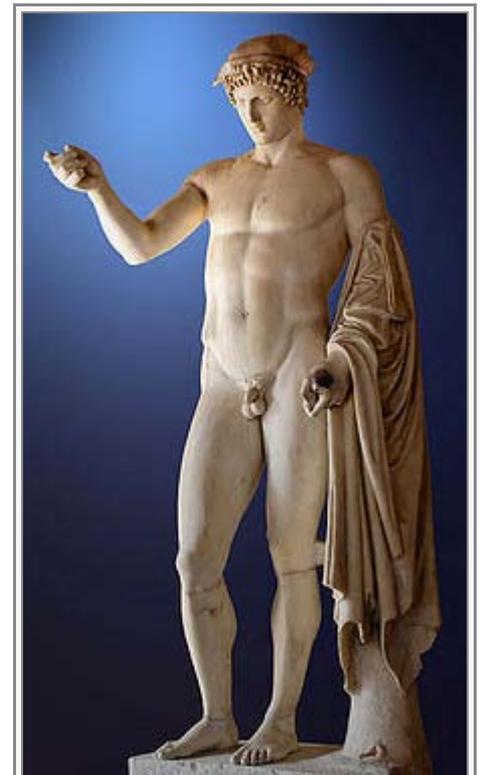
([Pierre de Coubertin](#))

Lo **sport** è l'insieme di quelle attività, fisiche e mentali, compiute al fine di migliorare e mantenere in buona condizione l'intero apparato psico-fisico umano e di intrattenere chi le pratica o chi ne è spettatore.

Lo sport può essere praticato singolarmente o in gruppo ([sport di squadra](#)), senza fini competitivi oppure gareggiando contro altri sportivi. In quest'ultimo caso si parla di *agonismo* sportivo.

Indice [nascondi]

- [Etimologia](#)
- [Società e sport](#)
- [Professionalismo e dilettantismo](#)
- [Lo sport in Italia](#)
- [Storia dello sport](#)
 - [5.1 Preistoria](#)
 - [5.2 Origini dello sport](#)
 - [5.3 Antico Mediterraneo e Medio Oriente](#)
 - [5.4 Sport nell'Antico Egitto](#)
 - [5.5 Antica Grecia](#)
 - [5.6 Antica Roma](#)
 - [5.7 Antica Cina](#)
 - [5.8 Agonismo cristiano](#)
 - [5.9 Rinasce la cultura diportiva](#)
- [Le suddivisioni del diporto](#)
- [Bibliografia](#)
- [Note](#)
- [Collegamenti esterni](#)
- [Voci correlate](#)
- [Altri progetti](#)



Hermes, uno degli dei e patrono Olimpico dell'atletica 🔗

Etimologia [modifica]

Il termine *sport* ha una lunga storia, traendo origine addirittura dal termine **latino** *deportare* che tra i suoi significati aveva anche quello di *uscire fuori porta*, cioè uscire al di fuori delle **mura cittadine** per dedicarsi ad attività sportive. Da questo termine derivarono il **Provenzale** *deportar*, lo **Spagnolo** *deporte* e il **Francese** *desporter* (divertimento, svago); da quest'ultimo prese origine nell'**inglese** del **XIV secolo** il termine *disport* che solo successivamente, intorno al **XVI secolo**, venne abbreviato nell'odierno *sport*.

Il termine in italiano che più si avvicina all'etimo francese è diporto.

Česky

Kaszëbsczi

Ч вашла

Cymraeg

Dansk

Deutsch

Zazaki

Ελληνικά

English

Esperanto

Español

Eesti

Euskara

Suomi

Võro

Føroyskt

Français

Furlan

Frysk

Gaeilge

語

Gàidhlig

Galego

Gaelg

עברית

Hrvatski

Kreyòl ayisyen

Magyar

Interlingua

Bahasa Indonesia

Interlingue

Ido

Íslenska

日本語

Basa Jawa

Taqbaylit

Қазақша

Kalaallisut

Kurdî

Коми

Кыргызча

Latina

Ladino

Lëtzebuergesch

Limburgs

Lietuvių

Latviešu

Società e sport [modifica]

La diffusione della pratica diportiva in quasi tutte le società del mondo contemporaneo è il segno marco dell'importanza che lo sport ha assunto in quelle realtà da un punto di vista sociale, economico e politico. Lo sport è parte integrante della cultura di una società e si sviluppa in **simbiosi** con i cambiamenti che la contraddistinguono. Si pensi solamente al bagaglio di tradizioni che le discipline diportive tradizionali apportano alle culture delle nazioni in cui sono praticate o agli stretti legami che intercorrono tra il diporto e i media.

Lasciando da parte per un attimo il fattore dell'educazione fisica, peraltro fondamentale e riconosciuto - in età moderna - per lo meno a partire da **Girolamo Mercuriali**, e considerando solamente la connotazione ludica dello sport, è evidente che la pratica sportiva è diffusa soprattutto presso quelle realtà sociali che, culturalmente ed economicamente, possono usufruire dei mezzi necessari a praticarla.

Molti sport richiedono una particolare attrezzatura per poter essere praticati, costituita da veicoli meccanici (come per il **ciclismo**, l'**automobilismo**, il **motociclismo**, la **vela**) o da semplici attrezzi (come per il **baseball**, la **scherma**, l'**hockey su prato**, il **salto con l'asta**, il **tiro con l'arco**, il **golf**), oppure richiedono particolari strutture per la pratica (come ad esempio per il **nuoto** o il **pattinaggio**). L'**equitazione** e l'**ippica** sono esempi di sport praticati insieme con un animale, il **cavallo** così come gli **sport cinofili** che vedono impegnato il binomio cane-uomo.

Altri sport invece, ad esempio la **corsa**, non richiedono attrezzature particolari e vengono praticati diffusamente anche nei paesi più poveri. In queste società il diporto è spesso visto dalle giovani generazioni come mezzo per un possibile riscatto economico e sociale, ne sono un chiaro esempio i grandi corridori africani che da molti anni ormai sono i dominatori del mezzofondo in **atletica leggera**.

Una concezione, largamente diffusa soprattutto nei paesi con maggiori tradizioni sportive, è che lo sport debba essere considerato un mezzo di trasmissione di valori universali e una scuola di vita che insegna a lottare per ottenere una giusta ricompensa e che aiuta alla socializzazione ed al rispetto tra compagni ed avversari. Per questo motivo l'educazione fisica ha una parte fondamentale nell'educazione dell'individuo già all'interno della scuola. Ma vi sono anche opposte posizioni che vedono nell'agonismo (magari accentuato dall'elemento economico), nella esasperata contrapposizione individuale, un pericoloso segnale che potrebbe tendere a far risaltare lo spirito competitivo come naturale parametro di rapporto fra gli esseri umani. Altre posizioni, un po' più critiche, ravvisano nell'antagonismo esasperato e nella ricerca del successo con qualunque mezzo un traviamiento dei valori e del senso di vita cristiano; inoltre temono che il diporto possa divenire uno "specchietto per allodole" utilizzato da governi autoritari per distrarre, imbonire, plasmare le menti oltreché i corpi. Molti storici dello sport, tra i quali Antonino Fugardi, ricordano nei loro libri il raccapricciante utilizzo del diporto e delle **Olimpiadi** che venne effettuato da **Hitler** sia a fini propagandistici, sia a fini formativi.

Per contro, l'importanza assunta dal diporto a livello sociale e mediatico, induce sempre più frequentemente una sua commistione con la politica al punto da utilizzarlo come trampolino di lancio per istanze di rivendicazioni sociali (come alle **Olimpiadi di Città del Messico**) o come



Beach Volley



Tim Henman mentre gioca a Tennis



Kimi Raikkonen in una gara di Formula 1



Олык Марий

Македонски

Монгол

Bahasa Melayu

Malti

Mirandés

Nnapulitano

Nedersaksisch

Nederlands

Norsk (nynorsk)

Norsk (bokmål)

Novial

Nouormand

Occitan

Карампangan

Papiamentu

Deutsch

Polski

Português

Runa Simi

Rumantsch

Română

Русский

Саха тыла

Sardu

Sicilianu

Scots

Srpskohrvatski /

Српскохрватски

Simple English

Slovenčina

Slovenščina

Soomaaliga

Shqip

Српски / Srpski

Seeltersk

Svenska

Kiswahili

Ślůnski

То ик

Türkmençe

Tagalog

Türkçe

Татарча/Tatarça

strumento di dialogo fra popoli.

Lo sviluppo crescente dell'importanza del diporto nella vita di tutti i giorni ha avuto, quale conseguenza accessoria, l'emergere di nuove branche del sapere dedicate esclusivamente allo studio dei singoli aspetti dell'attività sportiva. In particolare hanno avuto molto sviluppo **Medicina dello sport**, Economia dello sport e **Sociologia dello sport**.

Professionalismo e dilettantismo [modifica]

Oltre alla nascita di nuove discipline e specialità, nel corso del **XX secolo** si è sviluppata una fondamentale suddivisione all'interno del mondo dello sport, legata all'aspetto prettamente economico che ruota attorno agli avvenimenti sportivi, la divisione tra sport dilettantistico e professionistico. Gli atleti professionisti vengono pagati per svolgere la propria attività e possono essere considerati dei lavoratori dello spettacolo a tutti gli effetti. Di solito, solamente i migliori sportivi di ogni disciplina riescono a diventare dei professionisti e ciò fa in modo che gli eventi sportivi a cui partecipano i professionisti possano vantare delle prestazioni di livello più elevato rispetto allo standard dilettantistico.

Nella realtà dei paesi **occidentali**, alcuni sport professionistici attraggono la gran parte dei praticanti, mentre le attività minori si scontrano sia con problemi di visibilità mass-mediologica, sia con l'insufficiente copertura finanziaria da parte dei potenziali sponsor. Ciò comporta notevoli costi da sostenere per l'amatorialità dilettantistica e spesso questo si traduce in difficoltà logistiche difficilmente superabili senza l'intervento delle autorità pubbliche.

Secondo un'altra visione del problema, professionismo e dilettantismo operano, o dovrebbero operare, in sinergia. Il primo, mediante l'attenzione che i media e gli sponsor concentrano sui campioni sportivi, valorizza le caratteristiche spettacolari dello sport contribuendo a farlo conoscere maggiormente e ad attrarre, anche verso la pratica attiva, un numero maggiore di persone. Il secondo in termini di visibilità e possibilità economiche, di riflesso beneficia dei risultati dell'altro, fornendo nuovi praticanti e possibili nuovi campioni.

L'evento in cui il dualismo tra professionismo e dilettantismo ha avuto il maggior livello di contrasto è stato sicuramente l'**Olimpiade**, la più importante manifestazione sportiva a livello mondiale. Le olimpiadi hanno cadenza quadriennale e si dividono in olimpiadi **estive** e **invernali**. In tale occasione i migliori atleti provenienti da ogni parte del mondo, si cimentano nelle diverse discipline olimpiche. In occasione delle prime edizioni delle olimpiadi moderne, però, alle gare erano ammessi solo gli atleti dilettanti; nel corso degli anni, e sotto la spinta dell'opinione pubblica e degli sponsor, la regola subì varie deroghe e alla fine venne eliminata per permettere agli atleti professionisti, di solito i migliori delle varie discipline, di partecipare alle competizioni olimpiche.

Con questa decisione venne posta una pietra sopra l'ipocrisia che per decenni tenne in scacco la trasparenza dello sport agonistico, in quanto anche i presunti dilettanti sia del blocco comunista sia quelli **occidentali**, si allenavano ormai a tempo pieno con modalità scientifiche ottenendo rimborsi spese, talvolta, sostanziosi; queste modalità rischiarono di relegare quasi ad un livello secondario le attività di studio e di lavoro, sia per il tempo profuso sia per un tornaconto sociale. Inoltre quella che avrebbe dovuto essere la loro attività primaria per la loro sussistenza si rivelava, per lo più, a conti fatti, una carriera con le forze armate o di polizia, che grazie ai loro successi sportivi usufruiva di promozioni pressoché automatiche. Nulla escludeva che da queste promozioni di carriera, gli atleti potessero ottenere, di riflesso, "guadagni" socio-economici.

Nell'ideale olimpico, definito con la celebre massima dal barone **Pierre De Coubertin**

"L'importante non è vincere ma partecipare", possono in ogni caso essere condensati quei principi di lealtà, impegno e rispetto che dovrebbero essere alla base della pratica sportiva ad ogni livello, sia che si tratti di atleti dilettanti che di professionisti.

Lo sport in Italia [modifica]



Per approfondire, vedi la voce **Sport in Italia**.

[Українська](#)[O'zbek](#)[Vèneto](#)[Tiếng Việt](#)[Winaray](#)[Zeêuws](#)[中語](#)

Nella società italiana lo sport è molto diffuso soprattutto tra i giovani. Allo sport viene attribuita (a torto o ragione) la capacità di diffondere i valori quali lealtà, spirito di squadra la cooperazione... Pur conscie di questa importante valenza educativa, però, le istituzioni scolastiche italiane, delegano l'attività sportiva alle società e alle associazioni sportive private, privilegiando una più generale (e forse più complessa) educazione fisica.

A livello agonistico le attività sportive in **Italia** sono coordinate dal **CONI**, verso il quale però si dirigono sempre crescenti critiche di politicizzazione e di asservimento ad interessi economici che privilegierebbero alcune discipline mentre altre attività, cosiddette *minori*, verrebbero osteggiate nel loro sviluppo. Il movimento sportivo italiano da sempre ha avuto nel **calcio** il catalizzatore dell'attenzione mediatica e dei mezzi finanziari che via via nel corso del **Novecento** sono aumentati in maniera esponenziale.

D'altronde, fino agli anni novanta, il grande finanziatore dello sport italiano è stato proprio il calcio che, grazie al concorso a pronostici **Totocalcio**, aveva permesso a molte federazioni minori di esistere e favorire la pratica dello sport. La crisi del Totocalcio, legata all'introduzione di nuovi giochi statali e della legalizzazione delle scommesse sportive, ha avuto come conseguenza una forte crisi finanziaria del Coni e di conseguenza di tutto il movimento sportivo italiano.

In conseguenza a questa situazione si sono incominciate a levare le critiche nei confronti del settore dirigenziale dello sport italiano. Le critiche si concentrano sul fatto che il Coni, e le varie federazioni sportive, ormai privilegiano, per questioni di visibilità e sponsorizzazione, solo gli aspetti riguardanti il movimento di vertice delle varie discipline disinteressandosi del settore dilettantistico, che rappresenta circa il 90% degli sportivi in Italia, e degli effettivi problemi logistici e finanziari della base, la cui attività spesso e volentieri si fonda sul volontariato di gente comune.

Storia dello sport [modifica]

Lo studio dello sviluppo dello sport nella **storia** umana può darci significative indicazioni sui cambiamenti sociali intervenuti nel corso dei secoli e su quelli riguardanti la concezione stessa dell'attività sportiva nelle varie culture.

La concezione dello sport come attività che coinvolge le abilità umane di base (fisiche e mentali), con lo scopo di esercitarle costantemente e così di migliorarle, per utilizzarle successivamente in maniera più proficua, suggerisce che lo sport è probabilmente antico quanto lo sviluppo dell'intelligenza umana. Per l'uomo primitivo l'attività fisica, priva dell'agonismo dei nostri giorni, era solamente un modo molto utile per migliorare la propria conoscenza della natura e la padronanza dell'ambiente che lo circondava.

Preistoria [modifica]

Nel corso del **XIX secolo** molte scoperte di esempi di **arte rupestre** sono state effettuate in **Francia**, per esempio a **Lascaux**, in **Africa** ed in **Australia**, che dimostrano come in tempi preistorici, venissero effettuate cerimonie rituali che comportavano un'attività fisica dei partecipanti. Alcuni di questi ritrovamenti sono stati fatti risalire ad almeno 30.000 anni fa.

I graffiti stessi sono una dimostrazione dell'interesse degli uomini delle caverne per attività che non fossero direttamente legate alla ricerca di cibo e alla sopravvivenza, ma che possiamo definire invece come svago o riti di buon auspicio per la caccia.

Le tribù primitive **africane**, **americane**, **oceaniche** analizzate da etnologi dell'**ottocento**, hanno conservato per millenni il senso e il carattere delle esercitazioni sportive e consentirono di formulare alcune ipotesi sulla evoluzione degli esercizi, dal loro originario scopo pratico a quello successivo ritualistico nell'ambito di cerimonie religiose o festive.

Secondo molti storici dello sport, tra i quali Antonino Fugardi, questa linea evolutiva può essere applicata, a grandi linee, anche allo sviluppo dell'attività sportiva **europea** e **asiatica**.

Origini dello sport [modifica]

Le esercitazioni, in un primo tempo singole, successivamente divennero collettive. L'esercizio più diffuso e più antico dovette essere la **corsa**, alla quale si aggiunsero, subito dopo, i **lanci** e i **salti**, utili per la **caccia** e per le guerre. Ben presto emersero altre manifestazioni indispensabili per la sopravvivenza, dalle quali derivarono il **nuoto**, la **canoa**, l'**equitazione**, la **lotta**, il **pugilato**, la **scherma** contemporanee, a cui si aggiunsero giochi con palle costituite di erba e di grossi frutti. Inizialmente queste manifestazioni non mostrarono caratteristiche prevalentemente agonistiche, bensì, soprattutto quelle di gioco e di intrattenimento.

In tempi successivi, gli esercizi assunsero un duplice aspetto: quello medico-spirituale-ginnico sviluppato maggiormente in **Oriente**, e quello atletico-rituale prosperante nel bacino del **Mediterraneo**.

In **Occidente** prevalsero l'aspetto atletico, la cura del vigore muscolare e la resistenza alle fatiche a fini militari.

Antico Mediterraneo e Medio Oriente [modifica]

Gli **Ebrei** praticavano il tiro con fionda, il **tiro con l'arco** ed una gara di forza basata sul sollevamento di un macigno chiamata "gioco della pietra di paragone".

Illustrazioni dell'età della pietra che ritraggono uomini nuotare e tirare con l'arco sono state ritrovate nel deserto libico.

Presso altri popoli, come i **Babilonesi**, gli **Assiri**, i **Medi**, i **Persiani**, gli **Etruschi**, i **Cretesi**, i giochi basati sulla abilità e la vigoria fisica, proprio per le loro caratteristiche espressive di forza e di vitalità, vennero utilizzati per manifestare la gratitudine per questi doni alle divinità che li concedevano e quindi furono inclusi nelle cerimonie sacre di implorazione e di propiziazione, insieme alle danze ed il canto.

Successivamente, i giochi sportivi vennero inseriti nelle cerimonie funebri, per onorare re e condottieri, che erano divenuti tali grazie, anche, alla loro doti fisiche e morali e alla loro maestria guerresca.

Sport nell'Antico Egitto [modifica]

Le iscrizioni sugli antichi monumenti egiziani indicano che già al tempo dei faraoni venivano praticate molte attività sportive a scopo essenzialmente ludico: **lotta**, **ginnastica**, **pugilato**, **nuoto**, **canottaggio**, **pesca**, **atletica** e vari generi di giochi con la palla. I faraoni, nonché i dignitari e gli uomini di stato dell'antico Egitto assistevano a gare sportive con assiduità e ne favorivano lo svolgimento promuovendo la costruzione delle strutture necessarie.

Dai **geroglifici** è stato possibile stabilire che già millenni prima dei greci, gli antichi egiziani avevano provveduto a stilare le regole di base per alcuni giochi, ad affidare il controllo della regolarità delle gare ad un arbitro neutro, a dotare i giocatori di uniformi, e ad ornare i vincitori assegnando loro collari di foggie particolari.

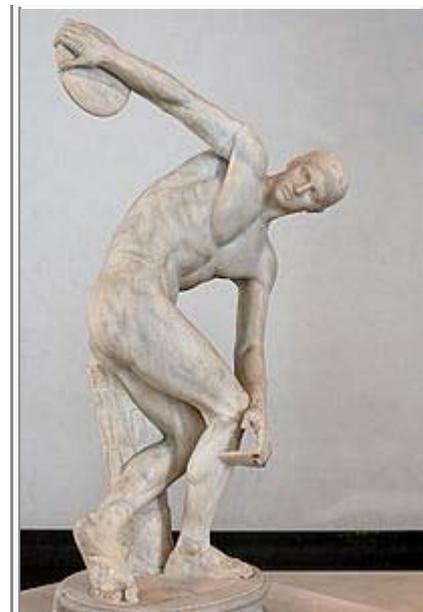
Sia al vincitore sia al perdente veniva reso omaggio, al primo per la sua superiorità ed al secondo per lo spirito sportivo.

Antica Grecia [modifica]

Una vasta gamma di sport era già praticata ai tempi dell'antica Grecia: la corsa, il salto in lungo, la lotta, il pugilato, il lancio del giavellotto, il lancio del disco, la gara dei carri da guerra e il pentathlon erano quelli prevalenti. Questa predilezione sta ad indicare l'influenza predominante che la cultura militare nell'antica Grecia ebbe sullo sviluppo degli sport ad essa più legati e viceversa.

Secondo la leggenda fu **Ercole** a fondare, in segno di ringraziamento a **Zeus**, i giochi sacri di Olimpia dopo aver





Scultura di un **discobolo** di **Massimo Lancelotti**

superato la sua settimana delle dodici fatiche previste, e la prima edizione fu omaggiata dalla partecipazione di **Apollo** e **Marte**; dopodiché caddero in oblio per alcuni secoli finché il re Ifito ripristinò i **Giochi Olimpici**, nel **776 a.C.** con l'intento di salvaguardare la neutralità della sua patria. Si tenevano in onore di **Zeus** ogni quattro anni ad **Olimpia**, un piccolo villaggio del **Peloponneso**. Le **Olimpiadi** non erano solamente un avvenimento sportivo, ma erano la celebrazione dell'eccellenza individuale, della varietà culturale ed artistica dell'intera cultura greca e, soprattutto, erano l'occasione per onorare la massima divinità religiosa.

Poiché i **giochi olimpici** erano considerati sacri i greci consideravano come sacrilegio a Zeus lo scoppio di ostilità durante il loro svolgimento. Dall'inizio alla fine delle olimpiadi veniva proclamata una tregua su tutti i campi di battaglia greci. Anche le esecuzioni venivano sospese. La cosiddetta tregua olimpica permetteva ai cittadini greci di riunirsi pacificamente e di competere tra loro in un'atmosfera di rispetto reciproco.

Le gesta dei campioni di Olimpia sono state cantate dal poeta greco **Pindaro**.

Antica Roma [modifica]

La cultura romana, come quella ellenistica, celebrava l'esaltazione della competizione fisica. L'attività sportiva non competitiva veniva praticata prevalentemente nell'ambito delle terme come parte fondamentale di quella cultura del benessere che era un pilastro della società romana. Già ai tempi della fondazione della città venivano celebrate feste religiose all'interno delle quali erano previste gare sportive.

Il termine *ludi*, che indicava generalmente le competizioni sportive, deriva probabilmente dall'etrusco, come gran parte dell'attività sportiva romana. I ludi erano organizzati dai membri della classe sacerdotale ed alle gare partecipavano i giovani appartenenti alla nobiltà.

La sacralità dell'evento sportivo, carattere comune all'attività dello sport in Grecia, a Roma venne però lentamente sostituita dall'aspetto spettacolare, dal desiderio di intrattenimento collettivo.

Sin dai resoconti più antichi gli sport o giochi praticati a Roma comprendevano anche le specialità olimpiche greche, ma tra queste il favore del pubblico era riservato ai giochi più violenti come il **pugilato** e la **lotta** ed in particolare al **pancrazio**, una variante del **pugilato** molto violenta e dalle conseguenze a volte fatali. L'exasperazione della componente violenta della competizione nell'antica Roma è facilmente riscontrabile nel costante successo che ebbero tra la popolazione i combattimenti dei **gladiatori**, che vennero ben presto utilizzati come stabilizzatori sociali. In questo senso va vista la costruzione in molte città dell'impero di grandi anfiteatri, come il Colosseo.

Antica Cina [modifica]

I ritrovamenti di artefatti e edifici antichi suggeriscono che la civiltà cinese ha iniziato a praticare attività atletiche che possono essere assimilate alla moderna concezione di sport fin dal 4000 a.C. Lo sviluppo delle antiche discipline sportive in Cina sembra sia da collegare sviluppo di altre attività dell'uomo: l'**agricoltura**, l'**artigianato**, la **guerra** e l'intrattenimento.

L'attività sportiva maggiormente popolare nell'antica Cina sembra fosse la ginnastica. Grazie ai monaci buddisti ci sono giunte regole risalenti all'anno 2700 a.C. che prevedevano di effettuare flessioni, torsioni, atti respiratori. Gli stessi maestri del **Tao** insegnavano la ginnastica perché garantiva la salute del corpo e l'immortalità dell'anima. Dalla **ginnastica** può essere facilmente fatto risalire sia lo sviluppo in Cina delle **arti marziali** (il più famoso stile, sicuramente il Kung-Fu del tempio Shaolin), sia la tradizione acrobatica degli artisti del **circo** tradizionale cinese.

Agonismo cristiano [modifica]

Nel 393 le **Olimpiadi** vennero soppresse, ma nel bacino del **Mediterraneo** stava nascendo un agonismo ispirato alla spiritualità evangelica e alla influenza di culture nordiche. Queste furono le materie prime della nascente "**cavalleria**". Punti fermi della preparazione fisica restarono la **corsa**, i **salti** la **lotta**, la **scherma**, i **lanci**, le **calvacate**. I **tornei cavallereschi** entusiasmarono per secoli l'**Occidente** e ancora adesso la definizione "cavalleresco" indica un comportamento sportivo esemplare.

Sempre nel **Medioevo** si diffusero altre manifestazioni sportive che avranno una immensa fortuna anche nei secoli seguenti: i **giochi della palla**. Mentre la "**cavalleria**" era uno sport aristocratico, nel quale il popolo era relegato solo al ruolo di spettatore, nei **giochi con la palla** il popolo assurgeva al ruolo di protagonista.

Intorno al **X secolo**, durante le feste religiose, al termine di una processione, il Vescovo lanciava una palla in mezzo a due squadre formate da numerosi giocatori, che se la contendevano. Pare che la prima manifestazione simile fu svolta a **Vienna** durante le celebrazioni pasquali. Questa pratica, rapidamente, dilagò in **Francia** e in **Spagna** e fondò due tipi di discipline: una prevedeva l'uso dei piedi per muovere la palla, e nel corso dei secoli, sfociò nel **calcio** e nel **rugby**, l'altra utilizzava un bastone per colpire la palla e da essa si svilupparono il tennis, il golf, il baseball. Solo in seguito si formarono le tecniche della palla giocata con le mani, forse perché considerate più facili o forse vietate, in precedenza, per motivi religiosi.

Intorno al 1400 d.C. **Fiore dei Liberi** da **Udine** scrisse un manuale di scherma completo di figure chiarificatrici, mentre nel 1555 Antonio Scaino pubblicò un trattato sul **gioco della palla** contenente, praticamente, già tutte le tecniche attualmente conosciute. Ai primi del **XVIII secolo** l'inglese **James Figg** elaborò le regole del **pugilato** tratte dalla **scherma**.

Rinascere la cultura diportiva [modifica]

Spettò ai popoli **britannici** rielaborare e rilanciare la cultura sportiva, messa ai margini della società dall'**illuminismo** e dal **romanticismo**. Fu Thomas Arnold (1795-1842), preoccupato dal dilagare dei vizi e degli ozi, a fondare la "pedagogia sportiva" moderna; proprio a lui dobbiamo l'invenzione anche del termine "sport", che lui interpretò come "educare divertendo", nel pieno rispetto della concezione di **Vittorino da Feltre**.

Un altro contemporaneo all'Arnold, lo svedese Enrico Ring, preoccupato per il cattivo stato di salute dei suoi connazionali, ideò una serie di regole ginniche definite "svedesi", e con lui un gruppo, sempre più folto, di intellettuali e di educatori richiese a gran voce il ritorno della attività fisica e di gioco per sviluppare in modo armonioso il corpo e l'anima.

Le suddivisioni del diporto [modifica]

Le varie discipline sportive che nel loro insieme compongono ciò che noi definiamo sport possiedono, nelle loro componenti più basilari, degli elementi che le accomunano tra di loro: lo spirito di competizione, la voglia di divertimento, la ricerca del benessere o il tentativo di avvicinare i limiti psicofisici degli atleti.

Se però le analizziamo dal punto di vista del tipo di regole, dalle modalità del gioco, dagli attrezzi usati, insomma dagli elementi esterni e maggiormente appariscenti, possiamo suddividerle in categorie.

In base al numero di atleti che affrontano insieme il gesto sportivo possiamo individuare:

- **Sport individuali**

- **Sport di coppia**
- **Sport di squadra**

(vedi categorie di riferimento: **Sport individuali** · **Sport di squadra**)

Un'altra suddivisione può essere fatta in base ai mezzi con cui viene disputata una competizione:

- **Sport da combattimento**: che prevedono il combattimento a contatto leggero o addirittura pieno tra 2 persone.
- **Sport della racchetta**: che prevedono come mezzo unico l'uso della racchetta.
- **Sport equestri**: che prevedono l'uso nelle gare di un cavallo.
- **Sport motoristici**: in questi sport vengono effettuate gare tra mezzi spinti da motori come le **automobili** e le **motociclette** (ma anche la **motonautica**). Questi sport non fanno parte dei Giochi Olimpici perché sono contrastanti con la regola che vieta l'utilizzo di forze diverse da quelle naturali (muscolare, eolica...).
- **Sport remieri**: in cui le gare avvengono tra imbarcazioni a remi come, ad esempio, la **cano**a, il **kayak** ed il **canottaggio**
- **Sport velici** (o **Sport nautici**, o **Nautica**): in cui le gare avvengono tra imbarcazioni sospinte solo dalla forza del vento sul mare aperto oppure su un lago.

(Vedi categorie di riferimento: **Sport equestri** · **Sport motoristici** · **Sport remieri** · **Sport nautici**)

Esistono anche gli sport "della mente" come gli **scacchi** e il **bridge**. Ricordiamo che in particolare il bridge è una disciplina associata del **CONI** e sta per ottenere il riconoscimento di disciplina autonoma per partecipare alle **Olimpiadi**.

Bibliografia [modifica]

- Antonino Fugardi *Storia delle Olimpiadi*, Editore Cappelli, 1972
- Karl-Wilhelm Weeber *Olimpia e i suoi sponsor*, Editore Garzanti, 1992
- H.A. Harris *Sport in Greece and Rome*, Londra, 1972
- H.W. Pleket *Some aspects of the history of the athletic guilds*, Editore ZPE 10, 1993
- A. Franzoni *Storia degli sports*, Milano ,1933
- B. Zauli *Appunti di storia dell'Educazione Fisica, Roma, 1951*
- G. Jacomuzzi *Gli sports*, Torino, 1965
- La Gazzetta dello Sport

Note [modifica]

- ↑ *Da quando? Le origini degli oggetti della vita quotidiana* , (in italiano) Bari, Dedalo, 315 ISBN 978-88-220-4502-7 URL consultato nel 5 2010

Collegamenti esterni [modifica]

- **Sport e risposta Ormonale**

Voci correlate [modifica]

- **Doping**
- **Giochi olimpici**
- **Educazione fisica**
- **Sport di squadra**
- **Sport olimpici**

Dovreste Modificare:

- **Campionato sammarinese di calcio 2010-2011**Consultando il sito:**www.fsgc.sm**

Altri progetti [modifica]

- **Wikibooks** contiene testi o manuali di **sport**



-  **Wikimedia Commons** contiene file multimediali sullo **sport**
-  **Wikinotizie** contiene notizie di attualità su **sport**
-  **Wikizionario** contiene la voce di dizionario «**sport**»
-  **Wikiquote** contiene citazioni sullo **sport**



Portale Sport: accedi alle voci di Wikipedia che trattano di sport

Categoria: [Sport](#)

Ultima modifica per la pagina: 16:39, 13 ott 2010.

Il testo è disponibile secondo la [licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo](#); possono applicarsi condizioni ulteriori. Vedi le [condizioni d'uso](#) per i dettagli. Wikipedia® è un marchio registrato della [Wikimedia Foundation, Inc.](#)

[Politica sulla privacy](#) [Informazioni su Wikipedia](#) [Avvertenze](#)

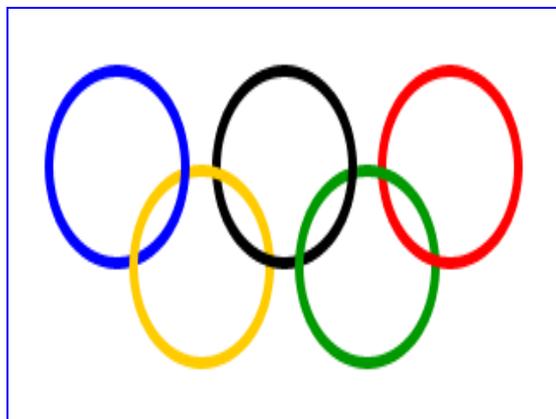


Sport di Squadra

Ai miei Allievi

Prof. Stefano

Nardoni



LA PALLACANESTRO

Il basket moderno è uno sport completo: può essere facile e divertente, ma anche duro e faticoso, sia per l'appassionato che lo pratica al campetto, sia per chi lo pratica ad alto livello, anche a causa dell'enorme quantità di metri percorsi da un singolo giocatore, dall'area di difesa a quella d'attacco e dalla quantità di balzi, di accelerazioni, di urti...



IL CALCIO

È classificato come un'attività con caratteristiche aerobiche-anaerobiche "alternate". Questo deriva dal fatto che il gioco richiede, nei 90 minuti, una continua alternanza d'impegni metabolici, l'applicazione di vari tipi di forza e complesse capacità coordinative specifiche.

Introduzione

Riscaldamento muscolare

Calcio e forza speciale

DIFESA

L'ATTACCO



LA PALLAVOLO

La pallavolo rientra è un gioco di squadra e come tale ha una grande capacità formativa perché si sommano gli aspetti positivi dell'esercizio fisico agli effetti educativi del gioco in un contesto di motivazione e forte carica emozionale.

Introduzione

Esercizi:

BATTUTA E RICEZIONE

IL PALLEGGIO

DIFESA

IL MURO

L'ATTACCO

IL MINIVOLLEY



RUGBY

Il rugby è gioco che richiede grande prestanza fisica, ma anche grande intelligenza. Come gioco di squadra non consente individualismi e anzi obbliga ad una mentalità di collaborazione e di mutuo aiuto.



PALLANUOTO

La **pallanuoto** è uno sport di squadra particolarmente diffuso in Europa ma è giocato ad alti livelli anche negli Stati Uniti d'America e in Australia.



PALLAMANO

La **Pallamano** è uno sport di squadra giocato su campi che misurano m. 40x20. Le due formazioni, composte da 7 giocatori ciascuna, devono realizzare il maggior numero di reti possibili nella porta avversaria. Le partite si disputano in due tempi da 30 minuti ciascuno.

Sport

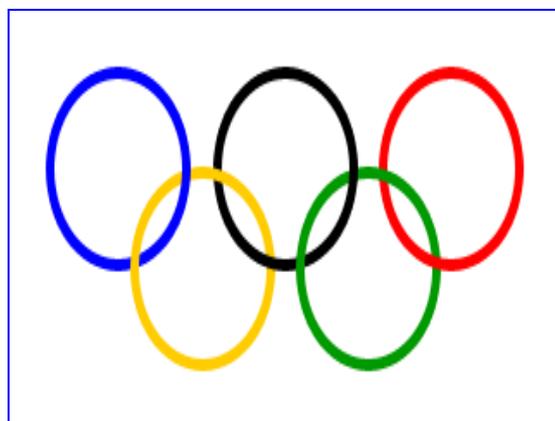
[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)

Appunti d' Educazione Fisica

Ai miei Allievi

Prof. Stefano

Nardoni



La fisiologia applicata allo Sport

La fisiologia applicata allo Sport si occupa di caratterizzare in termini quantitativi la funzionalità di organi ed apparati coinvolti nel lavoro muscolare, nell'attività fisica e nello sport.

Il fine è di determinare l'efficienza fisica, il grado di allenamento e persino le predisposizioni atletiche per ottimizzare la preparazione e le prestazioni sportive.

LE LESIONI MUSCOLARI

Le lesioni muscolari acute sono di frequente riscontro in tutte le discipline sportive e la loro incidenza viene calcolata tra il 10 ed il 30 % di tutti i traumi da sport.

DIETA

Durante il lavoro muscolare si verifica un progressivo impoverimento delle scorte di glicogeno che sono presenti nei muscoli e nel fegato (circa 40g. in totale, nei muscoli circa 2g./100g. di tessuto); già dopo un'ora di gara la diminuzione del glicogeno muscolare può essere del 50%. Inoltre la velocità con cui il glicogeno viene metabolizzato dipende dalla potenza erogata, infatti, se il soggetto usa anche parzialmente la via anaerobica, il consumo di glicogeno è 18 volte più rapido rispetto alla semplice via aerobica. Quindi il fatto di erogare maggior potenza si paga rimanendo con il serbatoio del carburante a secco. Questa rappresenta la causa principale di tutte le scoppature nelle gare a forte componente aerobica di lunga durata. Ecco, dunque, **la necessità di aumentare al massimo le scorte di glicogeno prima della gara.**

IL LAVORO MUSCOLARE

L'assunzione di integratori proteici è **maggiormente indicata dopo l'allenamento, quando vengono innescati i processi**

anabolici; inoltre è importante associare all'apporto proteico anche un adeguato apporto di vitamine del gruppo B (in particolare B6, B9 e B12), necessarie all'organismo per utilizzare le proteine ed avviare i processi di "ricostruzione" del tessuto muscolare.

Il ricorso ad integratori richiede necessariamente una valutazione globale dell'apporto proteico alimentare, onde evitare il rischio di esagerare e sovraccaricare così il rene nel suo lavoro di smaltimento delle scorie azotate. E' inoltre buona regola assumere questi integratori con abbondante acqua (e mai durante l'allenamento, ma dopo circa una o due ore).

Sport

[Sport individuali](#) | [Sport di squadra](#) | [appunti di Ed.Fisica](#)