



## FOOTBALL AUSTRALIANO

### **Le origini**

Del Football australiano o *Aussie Rules* il primo incontro di cui si abbia notizia è datato 1858 e il suo regolamento risale all'anno seguente, nel 1859. Nel 1877 nasce a Melbourne la VFA (*Victoria Football Assosation*) con 12 squadre e dopo circa vent'anni viene costituita anche la VFL (*Victoria Football League*). Debbono però passare molti decenni, fino al 1990, perché la VFL si trasformi in AFL (*Australian Football League*), la lega nazionale che patrocina il massimo campionato locale. Il Football australiano è praticato sostanzialmente in Australia, ma la sua affinità con il Football gaelico permette l'organizzazione di partite amichevoli tra Australia e Irlanda.

Questo sport è talmente diffuso che alla *Melbourne Cricket Ground* si erge la statua di *Tom Wills*, il 7 agosto 1858, mentre arbitra la prima partita ufficiale di Football australiano tra lo *Scotch College* e la *Melbourne Grammar School*.

Esiste anche una *Hall of Fame*, ossia un museo dove si conservano maglie e foto dei campioni; nel 2001 i membri della Hall of Fame erano 171 e di questi 19 sono definiti letteralmente delle leggende, come Ron Barassi, di origine italiana, nato il 27 febbraio 1936, che fu professionista dal 1953 al 1969 ed è considerato da molti esperti il più grande giocatore di tutti i tempi.

### **Il campo di gioco**

Questo sport di squadra, non olimpico, è giocato prevalentemente in campi di Cricket ed è quindi privo di regolamenti relativi alle dimensioni del terreno di gioco. Comunque solitamente la lunghezza è compresa fra i 135 e i 185 m, la larghezza fra i 110 e i 155 m. Alle due estremità del campo (asse maggiore) sono piazzati 4 pali (*Posts*), che vanno a formare le porte: 2 pali centrali più lunghi (*Goal Posts*, con altezza minima di 6 m) e 2 laterali più corti (*Behind Posts*, con altezza minima di 3 m). Questi pali sono disposti in linea retta (cioè non seguono la curva dell'ovale), ad una distanza di 6.4 m l'uno dall'altro. La linea tra i pali centrali viene chiamata *Goal Line*; quella tra un palo centrale ed uno laterale viene chiamata *Behind Line*.

Dalla base dei *Goal Posts* è tracciato un rettangolo (*Goal Square*, della lunghezza di 9 m). Da questo rettangolo avviene la rimessa in gioco della palla dopo un *Behind*, da parte della squadra che l'ha subito.

Davanti a ciascuna zona delle porte è tracciata una linea ad arco, la 'linea dei 50 metri' (*50-Metre Arc*). Al centro del campo è tracciato un quadrato, detto *Centre Square*. Al centro di tale quadrato vi sono due cerchi concentrici: uno interno (*Centre Circle*, del diametro di 3 m) ed uno esterno (*Outer Circle*, del diametro di 10 m).

Entrambi i cerchi sono divisi in due da una linea tracciata parallelamente alle *Goal*.

### **Le regole**

È uno sport di squadra, non olimpico e definibile di situazione. Si gioca con un pallone ovale, più allungato e più pesante di quello usato nel Rugby. Ancora oggi è fabbricato in vecchio stile, cioè con la zona intorno alla valvola di gonfiaggio non cucita ma legata da stringhe. Le sue forme e dimensioni risalgono ai primordi di questo sport, in Australia, durante il XIX secolo. Esse furono ideate da Tom Sherrin, un artigiano sellaio che occasionalmente riparava anche i palloni da Rugby che erano usati allora. Sherrin diventerà poi il capostipite dell'omonima azienda.

Gli atleti attivi in campo sono 18 per squadra (in realtà il regolamento permette di utilizzarne un numero tra 14 e 18), più quattro riserve (*Interchange Players*) da utilizzare durante la gara per cambi senza limite di numero (un giocatore può sostituire o essere sostituito più volte). La partita dura 80' semi-effettivi di gioco divisi in 4 periodi da 20' con intervallo di 20' tra secondo e terzo periodo, di 6' tra primo e secondo periodo così come tra terzo e quarto. L'inizio e la fine dei periodi, così come i minuti mancanti al loro inizio, sono segnalati da un sistema di suoni di sirena.

I giocatori possono passarsi il pallone in due modi: con un calcio (*Kick*) o con un passaggio alla mano (*Handball*). Il calcio è la propulsione del pallone con una qualsiasi parte della gamba al di sotto del ginocchio; un *Handball* è il lancio del pallone, tenuto su di una mano, colpendolo con l'altra chiusa a pugno. Ogni altro modo di passarsi la palla è vietato, a meno che non sia fortuito o costretto dalla situazione di gioco (ad esempio nella conquista di un pallone vagante da parte di più giocatori). Non esiste fuorigioco: quindi i passaggi possono avvenire in ogni direzione, così come i giocatori possono disporsi sul campo a loro piacimento.

Un calcio che manda il pallone nella porta centrale avversaria è un *Goal* e vale 6 punti, in una delle porte laterali è un *Behind* e vale 1 punto. Se il pallone viene toccato da un altro

giocatore (di una qualsiasi delle due squadre), o viene giocato con la mano, o viene portato direttamente in qualsiasi porta, vale sempre un *Behind* anche se il pallone entra tra i pali centrali (se la palla tocca in modo fortuito un arbitro, un giudice di gara od un massaggiatore, il *Goal* è valido, così come se il pallone prima di entrare in porta tocca il terreno).

Non esiste autogol: se un giocatore, volontariamente e al solo scopo di ritardare il gioco, calcia o gioca di mano un pallone in una delle proprie porte viene accordata una punizione nell'area antistante alle porte (*Goal Square*) alla squadra avversaria; se un giocatore tocca il pallone in una qualsiasi delle proprie porte (compresa quella centrale), senza la chiara intenzione di perdere tempo, ma solo per impedire un *Goal* agli avversari, viene accordato solamente un *Behind* (che in questo caso prende il nome di *Rushed Behind*).

Se il pallone calciato colpisce i pali centrali, viene accordato un *Behind*; se colpisce i pali laterali, nessun punto ed il pallone viene considerato uscito dal campo. Se un giocatore prende al volo una palla calciata da almeno 15 m di distanza gli viene accordato un *Mark*: non può essere placcato e ha diritto a un tempo minimo per decidere come giocarla.

Al contrario, se un giocatore è placcato, deve liberarsi della palla non appena ne ha la possibilità, in caso non lo faccia, viene punito per trattenuta (*Holding the Ball*); questa è una delle regole più difficili da comprendere, anche perché lasciata alla discrezione degli arbitri. Se un giocatore invece non ha fisicamente la possibilità di passare la palla, perché bloccato da un avversario, essa viene rimessa in gioco dall'arbitro, facendola rimbalzare o semplicemente lanciandola in alto se il terreno è troppo fangoso per permettere un rimbalzo.

Se in possesso del pallone, un giocatore deve farlo rimbalzare, o toccarlo con la punta del piede, o poggiarlo a terra ogni 15 m percorsi.

**Sport di squadra non olimpico con tornei e gare maschili**



## FOOTVOLLEY

### **Le origini**

Il Footvolley nasce in Brasile, esattamente nella famosa spiaggia di Copacabana, all'incirca nel 1963. Sembra che il motivo fosse stato il divieto, messo dalla polizia locale, di giocare a pallone sulla sabbia. Con questo gioco i calciatori iniziarono ad allenarsi sulla spiaggia esercitandosi a palleggiare superando la traversa delle porte da Calcio. La leggenda vuole che un giorno i giocatori decidessero di usare una rete: nacque così il Footvolley che divenne usuale per tutti tanto che gli appassionati arrivavano ogni sabato e domenica mattina per giocare fino a tarda sera.

Il Footvolley diventò presto parte fondamentale della vita carioca: dalla samba al Calcio, al Footvolley. Infatti nelle spiagge delle principali città si possono notare una serie impressionante di campi, dove si cimentano sia da uomini che donne, di qualsiasi età e abilità. Dalle sue umili radici in Rio de Janeiro è ormai diventato oggi il secondo sport più giocato in Brasile.

Gli appassionati sono talmente tanti che si è arrivati all'esigenza di costruire dei piccoli stadi da spiaggia permanenti, dove quotidianamente si svolgono tornei dall'alba al tramonto.

C'è un'altra possibile versione dell'origine del Footvolley che risale agli anni Quaranta e forse ancora prima. Sembra infatti che l'indimenticabile Fulvio Bernardini si allenasse ed allenava i suoi giocatori, anche con un gioco uguale all'attuale Footvolley che allora veniva chiamato 'Calcio al volo'. Di questo si ha testimonianza in alcuni articoli dei quotidiani romani dell'epoca.

L'esplosione di questo sport si è manifestata successivamente in molti altri paesi del Sud America, negli Stati Uniti, in Thailandia e in Europa, con la creazione di leghe nazionali e l'organizzazione di campionati mondiali a tappe. Il primo ad importarlo ufficialmente in Europa è stato l'ex portiere del Marsiglia, *Gaetan Huard* che nel 1995 fondò la Federazione Francese di Footvolley.

In quei tornei giocarono alcuni tra i più titolati calciatori francesi, tra cui Michel Platini. La palma di prima federazione europea viene però contesa dagli spagnoli che affermano di essere stati i primi ad aver importato il gioco in Europa, tanto che il torneo internazionale di Valencia è certamente quello con la maggiore anzianità.

### **Il campo di gioco**

Il campo di gioco è rettangolare e misura 18 x 9 m, come il classico campo di Pallavolo. In Europa i tornei e le manifestazioni vengono disputate normalmente in campi 16 x 8 m, ma la reale misura è quella su riportata, per cui la scelta è spesso a discrezione degli organizzatori degli eventi.

In profondità la zona di servizio si estende fino ad un massimo di 1m. La rete è lunga 9,50 m, larga 1 m e l'altezza è pari a 2,20 m. Due antenne sono fissate al bordo esterno di ciascuna banda laterale ai lati opposti della rete.

L'antenna è un'asta flessibile di 1,80 m di lunghezza. La parte superiore di 80 cm di ogni antenna si estende al di sopra del bordo superiore della rete e ne è parte, delimitando lateralmente lo spazio di passaggio. Tradizionalmente si pratica sulla sabbia, nelle spiagge ma può essere giocato su qualsiasi superficie e indoor.

### **Le regole**

Il Footvolley, sport di squadra, non olimpico e classificabile come di situazione, è equiparabile al Beach Volley, ma giocato con le regole del Calcio: due contro, due separati da una rete, con tre tocchi per squadra e il singolo giocatore non può usufruire di due tocchi consecutivi.

La palla può essere colpita con ogni parte del corpo, mani e braccia escluse. Ogni squadra, quindi, può toccare la palla tre volte al massimo e minimo una prima del rinvio nella metà campo avversaria. La formula del punteggio è quella del *Tie-break* (ai 15, 18 o 21). In caso di parità si gioca fino al raggiungimento di due punti di vantaggio.

L'ordine di servizio deve essere mantenuto dall'inizio alla fine del set. La palla è fuori quando cade completamente al di fuori delle linee perimetrali (senza toccarle), quando tocca un oggetto fuori dal terreno di gioco, il soffitto o una persona al di fuori del gioco, quando tocca le antenne, i cavi i pali o la rete oltre le bande laterali.

La palla può toccare la rete nell'oltrepassarla, anche in battuta. La palla in rete può essere rigiocata entro il limite dei tre tocchi; è però proibito toccare la rete e le antenne o invadere con buona parte del corpo il campo avversario. Non è fallo se la palla inviata in rete tocca l'avversario nel suo campo. Durante il servizio il compagno non può ostacolare la visuale agli avversari.

Data la qualità della superficie e l'assenza di scarpe, il gioco si manifesta per lo più in aria controllando il pallone al volo. Il gioco inizia sempre con il servizio in cui la palla deve essere posta fuori dal campo ad un massimo di un metro dalla linea di fondo. Un

buon gioco offensivo si ottiene utilizzando i tre tocchi a disposizione in cui l'ultimo avviene solitamente con la testa o in casi particolari con un'acrobazia o 'sforbiciata'.

Recentemente è stato permesso l'attacco 'di prima' che può essere utilizzato in casi di difficoltà o per sorprendere gli avversari.

**Sport di squadra non olimpico con tornei e gare maschili**





# GINNASTICA

## **Le origini**

Il termine ginnastica deriva dal greco *gymnòs*, che significa nudo, e *tèchnè*, che significa arte (in quell'epoca, infatti, gli atleti gareggiavano nudi). L'antichissima pratica della ginnastica assunse connotazioni diverse (militare, estetica, medica) legate alle forme di civiltà presso le quali era praticata. Nel corso dei secoli, la ginnastica è stata studiata e divulgata da filosofi, pensatori e governanti come strumento per la formazione del corpo e dello spirito.

I greci le dedicarono un'attenzione particolare, tanto da introdurla nelle scuole e in ogni corso di formazione. Platone, il filosofo di origini aristocratiche (Atene 428-348 a.C.), la inserisce tra le discipline quali la musica, le scienze matematiche, l'astronomia e la dialettica. La stessa attenzione alla ginnastica fu dedicata dai romani, che ritenevano indispensabile preparare fisicamente i giovani, in qualità di futuri soldati.

Nel 269 a.C. l'imperatore cinese Huang-Ti scrisse per i suoi sudditi un trattato di ginnastica nel quale non si limitò a indicare una progressione di esercizi, ma suggerì anche le giuste tecniche di preparazione e programmò anche la dieta.

Il fondatore della ginnastica moderna, di carattere agonistico, può essere considerato il prussiano Friedrich Ludwig Jahn, che ideò una serie di esercizi volti allo sviluppo della forza fisica; crea la sbarra, le parallele e il cavallo con maniglie (gli anelli erano già stati ideati in Italia).

Un'altra figura importante fu quella dello svedese Pehr Henrik Ling, che concentrò l'attenzione su movimenti eseguiti con ritmo, coordinazione e l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. Egli elaborava un metodo per educare progressivamente il corpo (la 'ginnastica svedese') che privilegiava gli esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi.

Dalla diffusione del metodo tedesco e di quello svedese nacque praticamente la ginnastica artistica.

Furono soprattutto tedeschi, svedesi e francesi a ridare vitalità alla ginnastica all'inizio del secolo scorso; essi inventarono nuovi esercizi, idearono nuovi attrezzi e scrissero specifici trattati di ginnastica, perfezionando sempre di più il proprio metodo educativo.

In Italia, la ginnastica moderna fu introdotta dallo svizzero-tedesco, Rudolf Obermann che nel 1833, chiamato a Torino dai reali di casa Savoia, vi aprì una scuola di ginnastica,

dapprima per insegnarla agli allievi nell'Accademia militare e, successivamente, aperta a tutti i cittadini.

Per iniziativa sua e di Riccardi di Netro sorse nel 1844, la prima in Italia, la Società Ginnastica di Torino, che successivamente poté aggiungere l'appellativo di Reale; ad essa seguirono altre società ginnastiche ha carattere polisportivo. Sull'esempio di Torino molte città si dotarono di palestre, così che ebbero inizio, su tutto il territorio nazionale, corsi di ginnastica regolamentati dal 1869, dalla Federazione Ginnastica d'Italia, la prima federazione sportiva sorta in Italia, che ha sede nazionale a Roma. Nel 1881 nacque la Federazione internazionale.

Nel 1884 fu fondata da E. Baumann a Torino la prima Scuola normale di ginnastica; dal 1886 A. Mosso, illustre fisiologo di Torino, diede un rilevante impulso a ricerche scientifiche sulla fisiologia dell'esercizio fisico. La prima competizione internazionale di rilievo si svolse ad Atene 1896, in occasione delle prime Olimpiadi estive dell'era moderna; si trattava però di gare riservate agli uomini, mentre le donne iniziarono a gareggiare soltanto dal 1928, ai Giochi Olimpici di Amsterdam.

### **Le regole**

La 'Ginnastica Artistica', la 'Ritmica' (solo femminile) e il 'Trampolino Elastico' sono le tre discipline olimpiche annoverate nella ginnastica. La ginnastica 'Acrobatica' e quella 'Aerobica' sono invece discipline non olimpiche; tutte, comunque, sono classificate come sport tecnico - combinatori, valutate da giudici che dovranno stabilire sia il valore dell'esercizio che la sua esecuzione, attraverso dei canoni tecnici, estetici, esecutivi ed artistici.

### **Le discipline**

#### *Ginnastica acrobatica*

Trova origini nei riti folkloristiche religiosi. Oggi è una delle discipline più giovani; è entrata nella Federazione internazionale solo nel 1999. È praticata sia in campo maschile, sia in quello femminile, sport non olimpico individuale e di squadra, tecnico-combinatorio. La pedana è di 12 m x 12 m; gli atleti, definiti tecnicamente degli *esecutori*, eseguono movimenti di slancio e di forza, con estremo equilibrio e sincronizzazione.

<b>Disciplina individuale non olimpica maschile e femminile</b>
Individuale e a squadre - Competizioni tecnico-combinatorie

## *Ginnastica aerobica*

### **Le origini**

Il termine Aerobica compare per la prima volta nel libro del 1968 'Aerobica', del medico della NASA *Kenneth Cooper*, il quale, nel decennio 1950/60, si accorse, studiando gli astronauti, che questi, all'inizio di ogni missione, erano al massimo della forma fisica. Una volta tornati sulla Terra però manifestavano deficit muscolari e organici simili a quelli riscontrabili nei sedentari, a causa dell'ipocinesia e della mancanza di gravità. Perciò elaborò una primitiva forma di aerobica: il *Jogging*, che consisteva in una corsa a bassa intensità, adatta a mettere in funzione, ossigenando l'organismo, il cuore e l'apparato circolatorio, potenziandoli. Ma il Jogging era noioso e ben presto fu abbandonato. Così lo stesso Cooper, fondatore del *Cooper Aerobics Center* di Dallas in Texas, pensò che si poteva ottenere lo stesso risultato eseguendo sul posto degli esercizi aerobici svolti a ritmo sostenuto.

Egli definì questa nuova disciplina:

Il giusto uso dell'ossigeno per mezzo di esercizi che accrescono la capacità del corpo di muovere aria dentro e fuori i polmoni con estremo beneficio della circolazione sanguigna.

Inoltre, mentre il Jogging stimolava, oltre agli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, solo la muscolatura della parte inferiore del corpo, con l'Aerobica si andò oltre, interessando anche la muscolatura delle braccia e del busto e coinvolgendo in modo più completo l'organismo. Inizialmente nel programma c'erano prevalentemente esercizi di Jogging, fino a quando negli anni Settanta l'insegnante di educazione fisica e ballerina Jackie Sorensen non trasformò questi movimenti in passi e salti a tempo di musica, dando vita alla Ginnastica aerobica. Questo nuovo allenamento prevedeva una fase di riscaldamento, una di lavoro aerobico e una di defaticamento. Ben presto, negli Stati Uniti nacque una vera e propria mania, alimentata anche dall'apporto di una grande attrice, Jane Fonda, che fece dell'Aerobica uno stile di vita, ma anche un grande affare: una quantità innumerevole di palestre di Aerobica vennero aperte in tutti gli stati dell'Unione.

Come sport vero e proprio, nacque nel 1983 a Los Angeles, per opera di Howard e Karen Schwartz, che diedero vita a quella che inizialmente era una competizione volta a incoronare il miglior istruttore di Aerobica da Club. Poco dopo l'elaborazione del Regolamento ufficiale, nel 1984 si tenne negli USA il primo NAC (*National Aerobic Championship*). Dal 1986 questa disciplina conobbe un ampio e rapido sviluppo man

mano che vari paesi nel mondo adottavano lo stesso regolamento, dando vita ai propri campionati nazionali.

Anche in Europa, sul finire degli anni Settanta, la pratica dello sport fu rivalutata come cura contro la sedentarietà, ma solo agli inizi degli anni Novanta, grazie alla collaborazione tra preparatori, medici dello sport, dietologi e psicologi, prende forma il *Fitness*, nel quale trova precisa collocazione anche la Ginnastica aerobica.

Dal 1989 anche in Italia iniziarono le gare ufficiali, sotto l'egida di diverse federazioni e associazioni. Nello stesso anno nacque la USCAF (*United States Competitive Aerobics Federation*), che disciplinava l'attività negli USA, affiancata dall'ANAC (*Association of National Aerobic Championships Worldwide*).

Nel 1990 all'ANAC si affianca la IAF (*International Aerobic Association*) con sede a Tokyo e nello stesso anno la ICAF (*International Competitive Aerobic Federation*), guidata da Howard & Karen Schwartz, organizzò a San Diego il primo Campionato del Mondo.

Fu un evento storico, con un trionfo di pubblico e di media e vi parteciparono 16 paesi.

Nel 1995 la FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) inserì l'aerobica sportiva tra le discipline della ginnastica competitiva, organizzando un proprio circuito. L'anno seguente, 1996, nasce la FISAF (*Federation Internationale de Sports Aerobics et Fitness*) che centra la sua realtà nella sola Europa.

### **Le regole**

L'Aerobica è la sola disciplina sportiva nata dall'industria del Fitness che a oggi sia stata riconosciuta dal CIO, che provi a diventare una disciplina olimpica. È, come tutta la Ginnastica, uno sport tecnico-combinatorio individuale e individuale collettivo. In pochi anni, l'Aerobica ha subito profonde trasformazioni, con l'inserimento di elementi tratti dalla ginnastica artistica in una routine coreografata a tempo di musica, della durata di 1' e 45' con una tolleranza di 5'. Gli atleti devono dimostrare di possedere tutte le componenti, comprese la resistenza cardiovascolare, la forza e la resistenza muscolare, la flessibilità, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità, la velocità, il senso del ritmo e la forza esplosiva, in quelli che sono stati definiti «I due minuti più tosti dello sport».

Per quanto riguarda le gare, queste sono aperte a tutti, maschi e femmine, giovani e meno giovani. La valutazione analizza soprattutto la parte coreografica, interpretativa ed espressiva. La pedana di gara è un quadrato di 10x10 m delimitato da un nastro colorato.

I movimenti sono tenuti a seguire lo stile e il carattere della musica prescelta. Gli atleti sono obbligati a indossare una tenuta aderente, in modo tale da consentire alla giuria di poter valutare la postura e l'esecuzione dei movimenti.

Gli elementi del codice Challenger sono divisi in quattro famiglie:

1. forza dinamica
2. forza statica
3. salti
4. equilibrio e flessibilità

Questi elementi sono classificati in 4 livelli di valore di difficoltà (da 0.10 a 0.40). La giuria è composta da 3 giudici della qualità artistica, 2 giudici di linea, 1 cronometrista. Il capo giuria invece controlla il corpo giudicante: verifica l'esattezza del punteggio finale e controlla che i punteggi dei giudici non siano discordanti più di 1.0 punti.

<b>Sport non olimpico con gare individuali e di squadra maschili e femminili</b>
--

*Ginnastica artistica maschile*

**Le specialità**

'Volteggio': è un esercizio di breve durata, ma di grande spettacolarità, per uomini. Il ginnasta dovrà eseguire un solo volteggio, salvo che nella qualificazione per coloro i quali che intendono partecipare alla finale all'attrezzo, dovranno eseguire due volteggi appartenenti a due diversi gruppi e con differente seconda fase di volo (per esempio la direzione avanti o dietro, la posizione del corpo raggruppata o carpiata per semplici salti o con 1/2 giro di differenza per salti combinati con avvitamenti e volteggi con avvitamenti senza salti).

Ogni volteggio si esegue con una rincorsa, seguita da una battuta a piedi pari (con o senza rondata) sulla pedana ed una breve fase di appoggio di una o due mani sulla tavola. Il volteggio può contenere una o più rotazioni intorno ai diversi assi del corpo. Dopo il primo volteggio, il ginnasta ritorna immediatamente alla posizione di partenza e, al segnale del giudice, esegue il suo secondo volteggio.

'Cavallo con maniglie': è caratterizzato dalla esecuzione di movimenti pendolari e dalle più diverse forme di movimenti circolari con gambe unite o divaricate, eseguiti in appoggio su tutte le parti del cavallo. Si possono eseguire movimenti di slancio che passano per la

verticale, con o senza rotazioni. I movimenti di forza e le posizioni statiche non sono consentiti, tutti gli elementi devono essere eseguiti solo di slancio e senza alcuna interruzione.

‘Anelli’: elementi di slancio, di forza e posizioni statiche, ripartite in numero quasi uguale, formano il contenuto dell’esercizio agli anelli. In una ginnastica dove predomina il lavoro con braccia tese, questi elementi sono eseguiti in sospensione, in appoggio o in verticale. La tendenza moderna è caratterizzata dal passaggio da parti di slancio a parti di forza, o inversamente.

L’oscillazione delle corde durante l’esecuzione di un elemento statico e l’incrocio delle stesse, non è permessa. Gli esercizi come le ‘croci’ (in verticale) e la ‘rondine’ (in orizzontale), sono considerati validi solo se eseguiti con le giuste angolazioni fra busto e braccia.

‘Corpo libero’: l’esercizio a corpo libero è composto principalmente da salti acrobatici combinati con altri elementi ginnici come: parti di forza e di equilibrio, movimenti di *souplesse*, verticali, combinazioni coreografiche che compongono un insieme armonioso e ritmato, eseguito su tutta la superficie di una pedana che deve misurare 12 x 12 m.

‘Sbarra’: attrezzo composto da un’asta in acciaio sospesa a 2,50 m da terra, impugnata dal ginnasta. Un moderno esercizio alla sbarra è la presentazione dinamica del collegamento di elementi di slancio, rotazioni e di elementi volanti eseguiti senza arresto, vicino e lontano dalla sbarra con diverse impugnature in modo da dimostrare le numerose possibilità esistenti a questo attrezzo.

‘Parallele’: attrezzo composto da due barre di legno parallele tra loro e sospese rispetto al suolo, appoggiandosi e sostenendosi ad esse il ginnasta esegue l’esercizio, generalmente composto da movimenti di slancio e con fase di volo, scelti fra quelli disponibili nei diversi gruppi di elementi ed eseguiti con differenti passaggi dall’appoggio alla sospensione in modo tale da riflettere il grande potenziale di questo attrezzo.

#### *Ginnastica artistica femminile*

#### **Le specialità**

‘Corpo libero’ (con musica): anch’esso si svolge senza l’uso di attrezzi, su una pedana di 12 x12 m. La durata dell’esercizio non deve essere superiore a 1’30’. Gli otto elementi di maggior valore, inclusa l’uscita, sono conteggiati per stabilirne la valutazione. Il numero massimo di linee acrobatiche con salto è 4; ulteriori difficoltà in successive linee acro non verranno contate.

‘Trave’: è costituita da un’asse in legno della larghezza di 10 cm per una lunghezza di 5 m. La sua altezza dal suolo è regolabile: generalmente viene portata a 120 cm. Gli 8 elementi di maggiore difficoltà compresa l’uscita saranno conteggiati per stabilirne la valutazione. Gli elementi di difficoltà dovrebbero essere scelti fra i seguenti gruppi: elementi circolari ed oscillazioni; granvolte avanti e dietro; oscillazioni e tempi di capovolta stalders avanti/dietro; giri di pianta avanti/dietro; voli.

‘Parallele asimmetriche’: sono costituite da due staggi fissati alle piantane laterali; le due barre di legno elastico sono sospese da terra ad un’altezza differente tra loro. Gli ‘staggi’, lunghi 2,40 m., possono essere regolati in altezza, e può essere regolata la distanza fra loro. Il tutto è sorretto da una serie di tiranti che ne aumenta la stabilità.

Gli elementi di difficoltà devono essere scelti fra i seguenti gruppi: elementi circolari ed oscillazioni, granvolte avanti/dietro; oscillazioni e tempi di capovolta; stalders avanti/dietro; giri di pianta avanti/dietro e voli

‘Volteggio’: identico a quello degli uomini, su questo attrezzo la ginnasta deve eseguire uno o due salti scelti dalla tabella dei salti, in base all’esigenza della gara. La rincorsa raccomandata è di 25 m, comunque la lunghezza della rincorsa è individuale.

Dopo aver ricevuto la luce verde o il segnale dal giudice D1 la ginnasta esegue il primo salto, torna al posto di partenza e mette sul cartellone il numero del suo secondo salto.

Dopo che è uscito il punteggio del primo salto la ginnasta deve essere pronta per iniziare il secondo salto. I volteggi con battuta o arrivo laterale non sono consentiti.

Tutti i volteggi devono essere eseguiti con l’appoggio di entrambe le mani sulla tavola. La ginnasta deve usare la protezione di sicurezza fornita dall’organizzazione per i volteggi che iniziano con la ‘rondata in pedana’.

Nel concorso a squadre sia femminile sia maschile il numero degli atleti che partecipano è di 5 per ogni team.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile	
Specialità maschili	Specialità femminili
Corpo libero	Corpo libero
Parallele simmche	Parallele asimmmche
Volteggio	Asse d’equilibrio
Cavallo con maniglie	Parallele asimmmche
Anelli	Concorso generale individuale
Barra	Concorso generale per squadre
Concorso generale individuale	
Concorso generale per squadre	



### *Ginnastica ritmica (solo femminile)*

Le gare (individuali e di squadra, olimpiche e tecnico-combinatorie) si svolgono su una pedana dalle dimensioni 12m x 12 m; la durata delle competizioni è fra i 75' e i 90' nella gara individuale e fra i 2'15 e i 2'30 in quella a squadra (composta di 6 elementi). Vi sono inoltre altre due competizioni: il 'concorso generale individuale' e il 'concorso generale a squadre', sempre con 6 atlete. La prova è valutata in base alla difficoltà, alla coreografia, al sincronismo delle atlete e alla scelta degli elementi. 'Salti', 'pivot', 'equilibri', sono gli esercizi che frequentemente svolgono le atlete.

### *Le specialità*

'Fune': salti e/o saltelli nella fune devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, girando, ecc. È possibile eseguire avvolgimenti, rimbalzi e *molinets*. Questi elementi, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, di conseguenza, non devono essere predominanti nella composizione.

'Palla': il maneggio con la palla tenuta a due mani, non è tipico di questo attrezzo, di conseguenza non deve essere predominante nella composizione. L'esecuzione di tutti i gruppi tecnici con la palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale. La palla *griffé* afferrata è considerata statica. La palla tenuta in mano, senza un movimento autonomo del braccio, è considerata statica, di conseguenza, è tollerata solamente durante un solo movimento corporeo. Riprese: generalmente la palla è ripresa con una mano. La ripresa a due mani diminuirà il valore dell'elemento di maestria (incluso il rischio) di un decimo di punto (eccezione: riprese fuori dal campo visivo).

'Clavette': la caratteristica tecnica tipica delle clavette è il maneggio delle due clavette insieme, di conseguenza, questo lavoro tecnico deve essere predominante nella composizione; ogni altro modo di tenere le clavette, per il corpo o per il collo della clavetta, non deve essere predominante. I movimenti asimmetrici devono essere eseguiti con dei movimenti differenti per ciascuna clavetta (forma o ampiezza e piano di lavoro o direzione). I piccoli giri in *décalage* o eseguiti in differenti direzioni non sono considerati movimenti asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza. I lanci asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani nello stesso tempo. I movimenti delle due clavette durante il volo devono essere differenti per forma o ampiezza (un lancio più alto dell'altro), o differenti per piano o direzione. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti non devono essere predominanti nella composizione.

‘Nastro’: in questa disciplina è anche possibile eseguire delle respinte, degli avvolgimenti e svolgimenti dell’attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non specifici della tecnica dell’attrezzo, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

<b>Sport olimpico di squadra e individuale prettamente femminile</b>
Specialità solo femminili – piccoli attrezzi
Clavette: che si possono far girare, lanciare e battere tra loro
Funicella: che si può saltare, lanciare e far oscillare
Palla: che si può far rimbalzare, lanciare e rotolare
Nastro: che può essere lanciato, fatto ruotare descrivendo serpentine, spirali ed altre figure
Cerchio: che può essere lanciato, attraversato e fatto oscillare



# GOLF

## **Le origini**

Questo sport sembra mantenere alcuni aspetti della *paganica* romana, in cui una palla riempita di piume veniva colpita con dei bastoni. Altre testimonianze si hanno con la *cambuca*, praticata in Inghilterra nei secoli XII-XIV, e il *jeu de mail*, originario della Francia. Si ritiene, però, che patria del Golf sia la Scozia, da dove poi si è diffuso prima nelle isole britanniche e di lì nel resto del mondo, probabilmente giocato dai pastori delle *Highlands*. Tuttavia alcuni storici attribuiscono all'*het kolven*, gioco medioevale olandese, e debitore della terminologia tecnica moderna (in olandese *kolf* significa bastone), le vere origini. È difficile in ogni caso dirimere la diatriba che si protrae da secoli: quel che è certo è che il gioco praticato dagli olandesi risulta ben documentato sia da editti cittadini, che concedevano terreni per percorsi di *kolf*, sia da sentenze di tribunali che punirono con ammende i golfisti *ante litteram* che causavano danni e disturbavano la quiete, arrivando a giocare entro le mura delle città.

Vi è da dire tuttavia che, sul finire del XIII secolo, la Scozia non era certo la culla della civiltà, essendo un paese quasi interamente analfabeta dove probabilmente nessuno riteneva di trascrivere riferimenti a un passatempo praticato da pochissimi.

Va sottolineato che gli scozzesi falsarono deliberatamente la storia a proprio favore, per ragioni di patriottismo o per cause simili. Da passatempo, ben presto il Golf diventa un vero e proprio sport, tanto da diffondersi in tutta la regione. Nel XV secolo diversi decreti ne vietano o regolano la pratica.

Dal 1592 il suo esercizio è ufficialmente permesso. Nel 1754 viene fondato il *Royal and Ancient Golf Club di St. Andrews* che ne elabora alcuni regolamenti. Nel XIX si diffonde in tutto il mondo occidentale, cominciando dagli USA. Il primo torneo ufficiale si tiene nel 1860 a *Prestwick*, in Scozia.

In Italia il Golf viene diffuso nel XVIII secolo ad opera del conte di Albany, che lo praticava a Villa Borghese, a Roma. Più tardi viene costruito a villa Doria Pamphilj, sempre a Roma, il primo campo regolare di Golf. Nel 1903, si fonda il Circolo Golf di Roma. Nel 1905, sul percorso dell'Ugolino a Firenze, si disputarono i primi campionati internazionali dilettanti e signore. In seguito, nel 1907, si fondarono altri circoli quali

quelli di Menaggio e di Cadenabbia. Tuttavia la FIG (*Federazione Italiana Golf*) venne fondata a Milano solo nel 1927.

Durante la seconda guerra mondiale l'attività federale venne a spegnersi, tanto che fu necessario ricostituire a Rapallo, nel maggio 1946, una nuova struttura: l'AGI (*Associazione Golfistica Italiana*). Nel febbraio 1959 l'organismo riassunse l'antica denominazione.

### **Le regole**

Il Golf è uno sport prettamente individuale (a volta si gioca anche a coppie, quindi anche individuale collettivo), olimpico dall'edizione del 2016 a Rio de Janeiro.

Scopo del gioco è lanciare una pallina lungo un percorso erboso caratterizzato da diverse difficoltà o ostacoli, colpendola con degli attrezzi che si definiscono 'ferri', 'legni' e 'putt' (a seconda delle loro caratteristiche e dunque del loro impiego) e che nel linguaggio comune si chiamano mazze o bastoni, fino a quando la pallina non viene spinta nella buca che si trova al termine del percorso.

Il percorso ufficiale consta di 18 buche distanti fra loro tra i 200 e i 600 m.

In totale un campo di Golf ha una lunghezza variabile fra i 5,5 e i 7,5 Km. Generalmente le gare sono di due tipi, lo *stroke-play* e il *match-play*. Nello *stroke-play* i concorrenti sono tutti avversari tra loro, mentre nel *match-play* un giocatore gareggia contro l'altro a eliminazione diretta. Inoltre, dato che è previsto che non tutti i concorrenti siano allo stesso livello, le regole del Golf prevedono degli *handicap*, i quali servono a rendere i tornei più equilibrati. Gli *handicap* sono punti, fino a un massimo di 36 per gli uomini e per le donne, che vengono detratti dal punteggio finale ottenuto dai giocatori.

Il numero di colpi ottimali per 'andare in buca' si chiama *par*, e varia da 3 a 5 secondo la lunghezza; qualora un giocatore porti a termine una buca impiegando un colpo in meno rispetto al *par* realizza un *birdie*; se invece i colpi di sotto al *par* sono due, allora si ha un *eagle*. E ancora: se il golfista impiega un colpo sopra il *par* realizza un *bogey*; se invece i colpi sopra al *par* sono due, si ha un *double bogey*. La somma dei vari *par* darà il *par* del campo (ovvero la somma delle 18 buche), normalmente posto tra 69 e 72.

I colpi fondamentali del Golf sono il *drive*, che serve per coprire lunghe distanze e è giocato con mazze dalla testa di legno, detti appunto *legni*; l'*approach*, colpo che si esegue per avvicinarsi alla buca; il *pitch* e il *chip*, colpi che si eseguono intorno al *green*. Infine si ha il *putt*, cioè il colpo con il quale si cerca di porre la palla in buca e che è giocato sul *green* con un'apposita mazza chiamata *putter*. Lo stato dell'incontro si definisce: tante buche *up* e tante 'da giocare'. Un incontro *match-play* consiste in una

parte che gioca contro un'altra, su un giro convenzionale (18 buche). In un *match-play* con *handicap* il punteggio netto più basso vince la buca.

Le regole internazionali del Golf non prevedono l'entità generale degli *handicaps*, ma essi sono sotto la giurisdizione di ogni singola Federazione Nazionale. Ciò consente ai giocatori meno dotati di poter competere il più possibile ad 'armi pari' con giocatori più bravi (sistema *ad handicap*). In sostanza, meno un giocatore è bravo, più colpi gli sono concessi per chiudere ogni buca. Il massimo di colpi in più è due, quindi in un giro convenzionale di 18 buche si possono avere al più 36 colpi di vantaggio.

Un giocatore con vantaggio zero è chiamato *scratch*, quindi il *par* è il numero di colpi che un giocatore *scratch* impiega per concludere il giro.

La pallina ha un peso che non deve superare i 45,93 gr (1.620 once e max 43,93 gr), il suo diametro non inferiore a 42,67 cm (1.680 pollici e minimo 42,67 mm), deve avere caratteristiche di sfericità perfetta.

La sua velocità non deve eccedere il limite specificato dalla prova d'archivio. I bastoni (progettati per colpire la pallina) sono di 3 tipi: di legno, di ferro e i cosiddetti *putter*. La loro lunghezza è compresa tra i 45,72 cm (18 pollici) e 1,2192 m (48 pollici).

<b>Sport (olimpico dal 2016) individuale e individuale collettivo maschile e femminile</b>
--

- |   |
|---|
| 1) <i>mach play</i> : una parte gioca contro un'altra in un giro convenzionale (18 buche)   |
| 2) <i>stroke-play</i> : il punteggio netto più basso vince la buca in un giro convenzionale |



## HOCKEY SU GHIACCIO

### **Le origini**

Le prime testimonianze di giochi effettuati su ghiaccio con mazze o bastoni provengono da alcuni pittori olandesi e fiamminghi del XVI e XVII secolo. Tramite quei dipinti si possono ipotizzare che discipline simili al moderno Hockey su ghiaccio fossero esistenti fin da quel periodo.

Questo sport, però, sembra derivi dall'Hockey su prato, le cui forme più antiche risalgono addirittura a quattromila anni fa, quando veniva praticato sulle rive del Nilo; anche i Greci nel V secolo a.C. si dilettavano con un gioco con mazze e pallina, un'attività che in seguito si espanse non solo in Europa, ma anche in Asia. Gradualmente, questi passatempi acquisirono grande popolarità anche nei paesi dell'Europa settentrionale.

Tuttavia le proibitive condizioni climatiche durante l'inverno ne rendevano impossibile la pratica sull'erba; per quelle popolazioni fu ovvio trasferire il gioco sul ghiaccio.

Giochi molto comuni e simili erano presenti nel Regno Unito e l'Irlanda: il *Field Hockey* inglese (anche se diverso da quello moderno), lo *Shinty* scozzese e l'*Hurling* irlandese. Nonostante essi fossero stati originariamente concepiti come giochi estivi su erba, durante l'inverno questi passatempi erano praticati con regolarità sulle superfici ghiacciate.

Nel XVIII secolo, in Inghilterra emerse il *Bandy*, una disciplina giocata da due squadre composte da 11 giocatori su di un campo simile a quello del Calcio, ma completamente ghiacciato. Il Bandy, che per alcuni storici è il vero progenitore dell'Hockey moderno, si espanse gradualmente in tutta l'Europa settentrionale fino alla Russia, diventando ben presto il principale gioco invernale del vecchio continente.

Soltanto nel 1891 fu fondata la National Bandy Association, l'organismo che fissò le prime regole del gioco.

Tra il XVIII e il XIX secolo, l'America settentrionale accolse numerosi soldati e immigrati britannici, che continuarono a praticare i loro tipici giochi anche nel paese straniero: quei movimenti migratori dall'Europa si rivelarono la base dello sviluppo dell'Hockey moderno. Nel continente americano, l'Hockey prese definitivamente le forme che oggi conosciamo, anche se il processo di trasformazione fu lungo: a contendersi la paternità dell'Hockey ci sono addirittura quattro città (Windsor e Halifax in Nuova Scozia, Kingston in Ontario e Montreal in Québec).



Probabilmente, fu la Nuova Scozia la provincia che risentì maggiormente dell'influsso britannico, avendo accolto numerosi emigranti inglesi, oltre che parecchi battaglioni dell'esercito di Sua Maestà. La città che ultimamente ha reclamato con più insistenza la paternità dell'Hockey è Windsor, in cui è stata addirittura fondata la *Windsor Hockey Heritage Society*, di cui il principale fautore fu il dott. Garth Vaughan.

Le teorie del dott. Vaughan si fondano su un racconto dello scrittore canadese Thomas Chandler Haliburton (1796-1865), *The Attaché*, in cui a proposito degli allievi del King's College di Windsor si afferma: «Hurly on the long pond on the ice». *L'hurling* era il gioco preferito dai ragazzi del King's College. Per il dott. Vaughan quella citazione è la prima testimonianza riguardo a un gioco su ghiaccio in territorio canadese e può essere fatta risalire all'inizio del XIX secolo: gli studenti del King's College, quindi, iniziarono la tradizione dell'Hockey, per poi espanderlo nel resto della Nuova Scozia e nelle altre province, insegnandolo ad amici e conoscenti.

Gradualmente, l'Hockey raccolse sempre più popolarità in Nuova Scozia, e ben presto sui giornali comparvero alcuni resoconti l'articolo più interessante dei quali fu sicuramente quello pubblicato nel 1859 da un corrispondente della *Boston Gazette*, che nel riferire sull'abilità degli abitanti della Nuova Scozia nel pattinaggio, soprattutto descrisse questo frizzante passatempo.

Va ricordato che nei primi sessant'anni dell'Ottocento, il gioco era indifferentemente chiamato Hockey, Hurley, ma anche Ricket, termini che indicavano non solo la disciplina, ma anche il bastone.

Anche la città di Kingston (Ontario) reclama con forza la paternità dell'Hockey. Il principale sostenitore di Kingston fu il Capitano James Thomas Sutherland che, nel 1903, preparò un dettagliato dossier (basato sugli archivi di *Edwin Horsey*, storico di Kingston) circa i rapporti tra la propria città natale e l'Hockey.

Leggendo i diari del padre di Horsey risalenti al 1846-1847, si può trovare un passaggio molto indicativo riguardo lo *shinty*, il gioco scozzese:

Most of the boys were quite at home on skates. They could cut the figure eight and other fancy figures, but 'shinny' was their delight!

Il Capitano Sutherland affermò che il primo incontro di Hockey ufficialmente riconosciuto era stato disputato nel 1888 (in realtà era il 1886) tra la *Queen's University* e il *Royal Military College*. In verità, a Kingston nel gennaio 1843, l'ufficiale dell'esercito

britannico Arthur H. Freeling annotò sul proprio diario un appunto molto interessante: «Began to skate this year, improved quickly and had great fun at Hockey on the ice».

Nel 1855, dopo aver spazzato il ghiaccio su lago Ontario intorno alle *Tête du Pont Barracks*, i *Royal Canadian Rifles* organizzarono una partita, utilizzando mazze di Hockey su prato e palline da Lacrosse.

Nel 1943 la *Canadian Amateur Hockey Association* conferì a Kingston l'onore di entrare nella *Hockey Hall of Fame*, ma, come afferma lo storico J. W. Fittell, forse Kingston non fu il vero luogo di nascita dell'Hockey.

Il primo regolamento ufficiale dell'Hockey su ghiaccio (almeno tra quelli conosciuti) è stato scritto a Halifax nel 1872, le *Halifax Rules* il cui autore sembra fosse James George Alwyn Creighton.

Quindi, il 3 marzo 1875, il *Victoria Rink* di Montreal ospitò un evento che avrebbe acquisito un'importanza storica senza eguali: due squadre locali si sfidarono in una partita rispettando le *Halifax Rules*.

Indubbiamente il gioco era molto diverso da quello che conosciamo oggi, tuttavia quell'incontro di Montreal è il primo di cui si abbiano riferimenti precisi ed esatti, riguardo il numero dei giocatori e sul punteggio.

Negli ultimi 25 anni dell'Ottocento, l'Hockey acquisì sempre più popolarità, come dimostrato dalla creazione di nuove squadre: la prima formazione ufficiale fu quasi sicuramente quella della McGill University di Montreal nel 1877. Il 1883 fu un anno fondamentale, poiché, in occasione del *Winter Carnival* di Montreal, fu organizzato il primo torneo ufficiale di Hockey su ghiaccio. L'8 dicembre 1886 fu fondata l'AHAC (*Amateur Hockey Association of Canada*).

A cavallo tra il XIX e il XX secolo, l'Hockey aveva ormai conquistato popolarità non solo in Canada, ma anche negli Stati Uniti, dove rispettivamente nel 1901 e nel 1904 furono fondate la *Western Pennsylvania Hockey League* e la *International Pro Hockey League* considerate le prime leghe interamente professionistiche. In Canada, invece, il dilettantismo rimase una prerogativa indiscutibile per più tempo.

Intanto, anche in Europa l'Hockey stava raccogliendo sempre più consensi: ritornato in Gran Bretagna nel 1893, un certo Lord Stanley s'impegnò a diffondere la disciplina nordamericana che gradualmente abbandonò il *Bandy* per dedicarsi a questo nuovo sport. Nel 1908 alcuni delegati provenienti da Gran Bretagna, Francia, Belgio e Svizzera fondarono a Parigi la *Ligue Internationale de Hockey sur Glace*, che qualche anno più tardi sarebbe diventata l'IIHF (*International Ice Hockey Federation*). Nel 1910 fu organizzato il

primo Campionato Europeo, ma la vera svolta avvenne nel 1920, quando l'Hockey fu inserito (anche se come disciplina dimostrativa) all'interno dei Giochi estivi di Anversa. Quattro anni più tardi, Chamonix ospitò i primi Giochi invernali della storia, che nel programma comprendevano anche l'Hockey su ghiaccio. In verità, le medaglie di Anversa non sono considerate ufficiali, ma la IIHF ha assegnato a quel torneo olimpico lo *status* di campionato del mondo, manifestazione che dal 1930 avrebbe preso la classica cadenza annuale.

Nel 1988, il CIO permise ai professionisti la partecipazione alle Olimpiadi invernali di Calgary; tuttavia soltanto l'edizione di Nagano 1998 vide sul ghiaccio le stelle del campionato nordamericano. Sebbene tutti gli addetti ai lavori avessero previsto una sfida finale tra Canada e USA, il podio presentò tre squadre europee: la medaglia d'oro fu assegnata alla Repubblica Ceca di Jaromir Jagr e Dominik Hasek, vittoriosa in finale sulla Russia di Pavel Bure e Sergei Fedorov.

### **Il campo di gioco**

Il campo da gioco è costituito da una superficie rettangolare ghiacciata, con una lunghezza compresa fra 56 e 61 m, e una larghezza tra i 26 e i 30 m in cui gli angoli sono arrotondati. Intorno al campo insiste una balaustra alta circa 1,2 m a protezione del pubblico, sopra la quale poggia una protezione in plexiglas; dietro le porte si trova un'ulteriore rete di protezione. Le porte sono alte 122 cm e larghe 183 cm, i pali sono colorati in rosso. Attorno alla porta è segnata un'area di porta semicircolare.

Il campo è attraversato da 5 linee; due linee blu lo dividono in 3 zone di uguale grandezza: zona d'attacco, zona neutrale e zona di difesa. La zona neutrale è divisa a metà dalla linea di metà campo. Al centro di questa (e del campo da gioco) il punto di ingaggio, al centro del cerchio di ingaggio. In totale ci sono cinque cerchi di ingaggio, tutti con un raggio di 4,5 m: oltre al già citato punto di ingaggio al centro del campo, due in ognuna delle zone difensive. La quarta e la quinta linea sono le linee di porta, che attraversano tutto il campo. Fuori della balaustra, all'altezza della zona neutrale sul lato lungo, si trovano, le panchine; di fronte, i cronometristi e la panca puniti. A differenza di molti altri sport, il campo prosegue anche dietro le porte, collocate a 4 m dalla balaustra alle loro spalle.

### **Le regole**

L'Hockey sul ghiaccio, presente nel programma olimpico anche per le donne, è considerato lo sport di squadra più veloce in assoluto. È giocato da 12 atleti in campo: 3

attaccanti, 2 difensori e 1 portiere per ogni *team* che può schierare 23 atleti (21 per le donne). Lo scopo è di far terminare il *puck* (disco di gomma con un diametro di 7,62 cm per 2,54 cm di spessore e un peso compreso fra i 156/170 gr) in rete. Un incontro di Hockey su ghiaccio dura normalmente 60' suddivisi in tre tempi da 20' effettivi di gioco chiamati anche *drittel*. Gli intervalli fra un tempo e l'altro durano 15'. I giocatori migliori possono superare la velocità di 50 Km/h, indispensabili per inseguire un disco che può toccare punte di 180 Km/h. L'incontro è seguito da 3 arbitri. I cambi dei giocatori avvengono in qualsiasi momento.

In questo sport esistono diversi tipi di penalità che possono essere comminate dal capo arbitro. Qualora un giocatore fosse penalizzato, questi è fatto sedere nel *penalty box* e la sua squadra giocherà con un uomo in meno (di 2', 5' e 10' le sospensioni per le gravi infrazioni). In partita non possono esserci meno di tre giocatori di movimento. Qualora una penalità costringa una squadra ad averne di meno sul ghiaccio, il giocatore che ha subito la penalità deve egualmente sedersi immediatamente in 'panca puniti', ma è sostituito da un compagno.

Con l'avvento della cosiddetta 'tolleranza-zero', il gioco è divenuto più tecnico. Questa nuova regola, in realtà, non è altro che l'applicazione molto più rigida delle regole preesistenti. L'Hockey sul ghiaccio femminile si differenzia dal maschile proprio perché è vietata la brutalità in campo.

A differenza che in altri sport, in buona parte dei campionati di Hockey su ghiaccio (quello italiano è escluso) non esiste il pareggio, per evitare partite troppo tattiche. Se al termine di una partita il risultato è ancora di parità, si gioca un tempo supplementare (alle Olimpiadi i tempi supplementari sono di 5', 10', 20' dipendenti dalle successive fasi del torneo), che termina immediatamente con il gol di una delle due squadre (col meccanismo della *sudden death*).

Alle Olimpiadi si conquistano 3 punti a 0 se si vince nel tempo regolamentare; 2 punti, 1 alla squadra perdente, se si vince dopo nei tempi supplementari. I passaggi e le reti segnate con la mano non sono consentite.

Per meglio capire questa disciplina necessita un piccolo glossario:

'Ingaggio (*face-off*): si ha quando viene fischiato l'inizio del gioco all'inizio di un tempo o dopo un'interruzione di gioco. Il *puck* viene fatto cadere da un guardalinee fra due giocatori che cercano di entrarne in possesso, all'interno di un cerchio.

'Fuorigioco (*off-side*): quando si attacca verso la porta avversaria, il *puck* deve entrare prima o contemporaneamente al primo giocatore attaccante all'interno della zona

offensiva delimitata dalla linea blu. In altre parole, tra il giocatore che controlla il disco e la porta avversaria non dev'esserci nessun compagno di squadra al momento di varcare la linea blu d'attacco.

'Liberazione vietata (*icing*)': si ha quando il *puck* supera, direttamente o dopo aver toccato la balastra, la linea di centrocampo e la linea di porta avversaria dopo un rinvio dalla difesa.

'Gioco con l'uomo in più (*power play*)': quando viene comminata una sanzione disciplinare a un giocatore, e questo finisce in 'panca puniti', la sua squadra resta con un uomo in meno sul ghiaccio (*penalty killing*).

'Time-out': ogni squadra può usufruire di un'interruzione di gioco da 30' a partita.

'Rigore: un attaccante, partendo da centro pista, avanza verso il portiere e cerca di segnare. All'attaccante non è consentito muoversi all'indietro, ed ha un solo tiro a disposizione (la ribattuta non è consentita).

'Invasione area di porta': è considerata quando un giocatore avversario tocca o ostacola il portiere nella piccola area di porta di colore blu.

**Sport di squadra olimpico con tornei e gare maschili e femminili**

## HOCKEY SU PISTA

### **Le origini**

Nel 1760, a Londra, un intraprendente commerciante inventò i primi pattini a rotelle in metallo; il suo nome era Joseph Merlin. Quest'attrezzo rudimentale fu migliorato negli anni, soprattutto per opera dei francesi che ne brevettarono le modifiche e inserirono il pattinaggio in vari spettacoli musicali. La prima rappresentazione fu fatta nel 1840 al Theatre Port Saint Martin, di Parigi. Solo nel 1863 furono però inserite le coppie di ruote parallele ed esattamente a quest'anno si fanno risalire le prime partite amatoriali di Hockey su pista. Questa disciplina si sviluppa ben presto in Francia, Gran Bretagna, Germania, Svizzera e Spagna e nel 1877 anche in Italia, esattamente a Milano. Bisogna però aspettare più di venti anni, il 1896, perché si veda allestire, per opera del 'Veloce Club', la prima pista in uno spazio chiuso. Questo permetterà l'anno seguente di organizzare il primo campionato sociale. Piemonte, Lombardia e Toscana seguono rapidamente l'esempio, contribuendo allo sviluppo di questo sport e dal 1912, anche sulla spinta della prima società sportiva italiana della disciplina (la 'Skating Savini Milano'), prendono avvio le prime competizioni ufficiali. La FIHP (Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio) nasce nel 1922 su iniziativa del conte Alberto Bonacossa (grande mecenate dello sport italiano all'inizio del Novecento) e nello stesso anno prende vita il primo campionato nazionale, con quattro società partecipanti. L'Hockey cresce immensamente in quanto a popolarità e praticanti nel ventennio fascista, per iniziativa del ministro Turati e del figlio del Duce, Bruno Mussolini, appassionato pattinatore e discreto giocatore di Hockey. I successi del ventennio continueranno anche nel dopoguerra, con una forte diffusione anche delle piste per tutti i tipi di pattinaggio, coperte e non. Il picco di maggior successo è raggiunto tra gli anni Settanta e la fine degli anni Ottanta, con un altissimo numero di praticanti e di squadra iscritti al campionato italiano. Non mancano anche gli sponsor, che portano ricchezza all'Hockey, facendolo diventare per un breve periodo uno sport professionistico a tutti gli effetti.

Agli inizi del 1990 però la popolarità inizia a scemare, messa in crisi anche da altre discipline, come l'Hockey in-line.

La nostra nazionale è una delle più forti al mondo (dietro le iberiche), anche se ha vinto poche volte i campionati mondiali e gli europei.

L'Hockey su pista è uno sport a diffusione regionale in Italia: fu sport dimostrativo durante i Giochi della XXV Olimpiade, organizzati a Barcellona nel 1992.

### **Il campo di gioco**

Il campo di gioco ha le seguenti dimensioni: 36/44 m di lunghezza, 18/22 m di larghezza. Le porte sono di 3 m larghezza e 1 m d'altezza. La superficie di gioco è generalmente in parquet o in cemento. Ai lati del campo sono poste delle balaustre. Rispetto all'Hockey su ghiaccio, le piste sono più piccole, ma le porte di grandezze uguali. Esiste un'area di tiro delimitata da una striscia semicircolare con un raggio che, partendo dal centro della porta, arriva fino all'estremità laterale del campo, che descrive la zona da cui è vietato tirare. Il dischetto del tiro di rigore è invece posto a 7 m dal centro dalla porta stessa.

### **Le regole**

L'Hockey su pista è uno sport di squadra, non olimpico. L'obiettivo è di mettere più volte possibile la palla nella rete difesa dagli avversari. In pista vi sono presenti 5 giocatori per *team*, tra cui: un portiere, due attaccanti e due difensori. Sempre rispetto all'Hockey su ghiaccio le regole sono in quantità ridotta: non fare sgambetti, non colpire con la stecca da dietro l'avversario, non mettere la stecca in mezzo alle ruote e altro, ecc.

**Sport di squadra olimpico con tornei e gare maschili e femminili**

## HOCKEY IN-LINE

Anche questo è sempre uno sport di squadra quasi identico all'Hockey su ghiaccio, ma si pratica con i cosiddetti *Rollerblades* (pattini con ruote in linea e non accoppiate). Sport giovane che vede la sua nascita ufficiale nel 1996.

Nel campionato italiano c'è la serie A1, la serie A2 e la serie B tra le serie professioniste. Tra gli amatori esistono altre 2 serie, la serie C e la serie D. Considerata l'affinità con l'Hockey su ghiaccio, molti giocatori di ghiaccio a fine campionato vanno a giocare a Hockey in-Line e d'inverno si organizzano *stages* su ghiaccio per i giocatori in-line.

Il numero dei giocatori è sempre 4 + 1 portiere come quello su pista; non esistono il fuorigioco (sorpasso della linea blu di attacco da parte del giocatore attaccante prima del disco) e la liberazione vietata (cioè il dischetto lanciato dalla propria metà della pista che supera la linea di metà campo e quella di porta degli avversari senza essere toccato da nessuno). Sono invece fischiate le punizioni per i dischi accompagnati con la mano. Nell'Hockey in-Line ci sono i cartellini gialli e rossi, che rispettivamente corrispondono ai 10' disciplinari e alle penalità di partita; non è ammessa la carica in balaustra (il contatto fisico che avviene tra due giocatori lungo la sponda, le cariche da tergo e i check alla balaustra).

Le partite si svolgono in due tempi da 20' effettivi.

**Sport di squadra non olimpico con tornei e gare maschili e femminili**





## HOCKEY SU PRATO

### **Le origini**

L'Hockey su prato è un gioco che ha origini antichissime. Si pensa che i primi a praticarlo fossero i persiani. Tracce di giochi con bastone e palla sono attestate presso ogni civiltà. Dovunque, anche in Grecia, sono state rinvenute sculture, dipinti, manufatti decorati con scene raffiguranti giochi simili all'Hockey. È soprattutto in Europa, nelle isole Britanniche e in Francia in primis, che l'Hockey su prato ha trovato terreno fertile.

Nel 1861, in Inghilterra, nacque il primo club di Hockey e in pochissimo tempo, con l'ingresso di tante altre formazioni, viene tracciato il primo regolamento ufficiale di gioco.

Tra il 1863 e il 1875 l'Hockey moderno, insieme al Football e al Rugby, prede forma definitiva, con la nascita della relativa federazione. Sotto la spinta dell'imperialismo britannico, l'Hockey su prato si diffonde in tutto il mondo e in special modo proprio nelle colonie. Infatti, è fra gli sport attualmente più popolari in India, Pakistan, Australia, Nuova Zelanda e Argentina, nazioni che da sempre fanno parte, assieme alle europee Germania, Olanda, Inghilterra, del vertice dell'Hockey mondiale.

In Italia, la nascita dell'Hockey su prato è da ricondurre al 1935. Infatti, spronate dalle imminenti Olimpiadi di Berlino, le autorità sportive dell'epoca decisero di introdurre definitivamente questo sport nel nostro Paese.

Nel 1936 entra a far parte della Federazione Italiana Pattinaggio a Rotelle, ma solo nel 1957 raggiunge la sua autonomia tecnico-organizzativa con la costituzione di un'apposita Commissione Nazionale per l'Hockey su Prato (che rimase in vita fino al 1960).

L'arrivo di tecnici stranieri favorì una crescita del livello tecnico che portò la squadra nazionale a partecipare ai Giochi Olimpici del 1952 e del 1960. Il 18 gennaio 1978 diviene effettiva la FIHSP (Federazione Italiana Hockey su Prato) e dal 18 novembre 1984 prende definitivamente la denominazione di FIH (Federazione Italiana Hockey). Un fatto curioso è che già dal 1895 le hockeiste inglesi, dopo aver scandalosamente stabilito di adottare le medesime regole di gioco (ma col gonnellino) della già costituita *Hockey Association* maschile, chiesero con forza di entrare a farne parte, ricevendone un netto rifiuto.

Nacquero così la federazione femminile inglese in cui ancora oggi vige la norma che nessun uomo possa avere cariche direttive nelle società e nella stessa federazione femminile inglese e successivamente la federazione internazionale esclusivamente

femminile (IFWHA), la quale solo nel 1982 accettò di fondersi con la Federazione Internazionale di Hockey.

L'Hockey su prato ha fatto la sua prima comparsa alle Olimpiadi nel 1908 alla IV Olimpiade di Londra.

Le due edizioni successive però non includevano questa specialità che verrà reinserita alla VII Olimpiade di Anversa nel 1920. L'Italia ha partecipato nel 1952 e nel 1960 però quale paese organizzatore.

### **Il campo di gioco**

Il terreno di gioco è preferibilmente in materiale sintetico e le sue dimensioni sono simili a quelle del gioco del Calcio (ca. 91,40 m x 55 m). Le porte misurano m 3,66 di larghezza per m 2,14 di larghezza e sono contraddistinte da un'area di porta che ha una forma semicircolare di un raggio pari a m 14,63.

### **Le regole**

L'Hockey su prato è uno sport olimpico di squadra, in cui due formazioni di 11 giocatori ciascuna, muniti di bastoni ricurvi, si fronteggiano con l'obiettivo di mandare una palla di piccole dimensioni nella porta avversaria che è difesa da un portiere.

Gli 11 giocatori possono essere sostituiti con un massimo di cinque atleti sistemati in panchina. Le sostituzioni sono continue e senza limitazioni. Nessuna gara può avere inizio o proseguire se per ciascuna delle due squadre non siano presenti sul campo di gioco almeno sette atleti. L'unico atleta che deve vestirsi coprendo tutto il corpo con delle protezioni è il portiere; agli altri è permesso solo un para denti e i para stinchi. La palla va da 156 a 163 gr, la sua circonferenza da 22,4 a 23,5 cm.

Il bastone non deve superare i 794 gr e non essere inferiore ai 340 gr e presenta particolari caratteristiche, quali un'estremità bassa ricurva, una parte piatta e una tonda che ne condizionano l'uso. Le sostituzioni non hanno limite di numero, così ogni giocatore può entrare o uscire in luogo di un compagno ogni qualvolta l'allenatore lo ritenga opportuno.

La partita è diretta da due arbitri ed è composta di due tempi di 35' ciascuno, con un intervallo di 10'.

Nell'Hockey su prato è vietato giocare la palla con la parte tonda del bastone, sollevare la palla verso un avversario in maniera pericolosa ad eccezione di quando si tira in porta (sempre se non considerato 'gioco pericoloso'), giocare la palla con il bastone

sopra l'altezza delle spalle, oppure toccare la palla con qualsiasi parte del corpo, ad esclusione del portiere all'interno della propria area.

Non esiste la posizione di fuori gioco, in modo da favorire tattiche improntate alla velocità e ai ribaltamenti continui di fronte d'attacco.

Una rete può essere segnata solo se la palla viene giocata da un attaccante all'interno dell'area di tiro. Esiste il *self pass*, vale a dire che dopo un assegnazione di fallo semplice il giocatore può toccare la palla più volte senza l'obbligo di passarla subito a un compagno.

Si contempla anche un'attività invernale *indoor* in cui le squadre sono composte da un totale di 6 giocatori in campo e altri 6 in panchina; palla e mazza sono più piccoli. Il campo è compreso fra i 36 e i 44 m di lunghezza e fra i 18 e i 22 m di larghezza.

Non esistono falli laterali, ma vige la regola della palla che viene respinta in campo dalle sponde laterali; non si può tirare con un gesto secco, ma la palla deve essere sempre spinta (*push*).

L'Hockey ha una caratteristica in ambito culturale. È, infatti, uno sport che si considera *da veri gentiluomini*, dove le doti morali e comportamentali sono messe al primo posto rispetto all'agonismo.

**Sport di squadra olimpico con tornei e gare maschili e femminili**



## IPPICA: TROTTO e GALOPPO

### Le origini

L'ippica moderna nasce in Inghilterra con il galoppo, sviluppandosi successivamente negli USA (trotto) e Francia (trotto e galoppo). In Italia viene regolata intorno alla fine dell'Ottocento attraverso iniziative private. Nel 1942 viene istituita l'UNIRE (Unione Nazionale per l'Incremento delle Razze Equine), sotto il controllo dell'allora Ministero dell'Agricoltura, con lo scopo di propagandare l'allevamento e sovrintendere tutta l'attività ippica.

### Le regole

L'attività ippica è articolata su due principali specialità: il *trotto* e il *galoppo*. Il galoppo a sua volta si divide in: galoppo in piano e galoppo a ostacoli (corse con ostacoli).

Le corse in piano sono disciplinate dal *Jockey Club*, fondato nel 1881, con lo scopo di promuovere lo sviluppo dell'allevamento, il miglioramento del purosangue e disciplinare le corse. Quelle a ostacoli sono invece regolate dallo *Steeple-Chases*, fondato nel 1892, con lo scopo di promuovere, oltre lo sviluppo e il miglioramento dell'allevamento del purosangue da ostacoli e disciplinarne le corse, anche di regolamentare e controllare le corse riservate ai *Gentlemen Riders*, sia in piano sia a ostacoli (dal 1994 riforma settore ippico Enti tecnici accorpati 'Unire Area Galoppo', 'Unire Area Trotto').

Altre specialità conosciute e in vigore all'estero sono: l'ambio, un tipo di trotto per bipedi laterali (molto frequente negli Stati Uniti), il trotto montato (in Francia) e le pariglie (negli Stati Uniti e in Francia).

Sport non olimpico con gare maschili e femminili a classifica unica		
Discipline dell'ippica		
Trotto	Trotto montato	Francia
'	Ambio	USA/Australia
'	Pariglie	USA e Francia
'	Trotto	Europa/USA/Australia
Galoppo	in piano	
'	a ostacoli	Steeple Chases

Ogni specialità è contraddistinta da una particolare andatura che il cavallo deve tenere in corsa. Teatro di tutta l'attività sono gli ippodromi, dove si svolgono le corse, che oltre ad essere un evento sportivo, sono dal punto di vista economico l'atto finale, perno su cui si fonda l'ippica, attraverso i proventi delle scommesse.

Altri tipi di corse, sia per il Trotto, sia per il Galoppo sono:

‘Per debuttanti’: tipo di corsa riservata a cavalli che non abbiano mai corso né in Italia, né all’estero, solamente per il Trotto, dopo aver superato la prova di qualificazione.

‘A vendere’: è definita a vendere perché il vincitore di questo tipo di corsa è messo all’asta partendo da un prezzo base stabilito all’atto dell’iscrizione.

‘A reclamare’: contrariamente a quanto sopra, nessun cavallo è messo all’asta, ma tutti possono essere reclamati a un prezzo superiore a quello fissato al momento dell’iscrizione e che figura sul programma ufficiale.

‘A Pattern’: sono equiparate alle corse *Graded* con i rispettivi gruppi, pubblicate nel ‘Libro Internazionale delle Corse’ (*International Cataloguing Standards*) edito dal ‘Jockey Club Americano’ e che danno diritto al carattere in grassetto nei ‘Cataloghi delle Aste’.

‘A Listed’: sono gare di grande rilievo, che in ordine di importanza sono subito dietro alle corse di gruppo, che sono le gare di massimo livello.

‘Gruppo (Trotto)’: corse utili alla selezione della razza dei cavalli purosangue. Sono le più importanti nella scala gerarchica delle corse di galoppo.

Competizioni sia per il Trotto, sia per il Galoppo
Per debuttanti
A vendere
A reclamare
A Pattern
A Listed
A Gruppo

### **Le origini del Trotto**

Le origini del Trotto sono profondamente radicate nella mentalità umana. Infatti, si correva già in tempi antichissimi. In un primo momento, dominava principalmente il galoppo, ma ben presto anche il trotto prese posizione. Si dice che il trotto fu scoperto da Giulio Cesare, che fu colpito dalla velocità e dalla resistenza dei *Trotters* di razza inglese, tanto da importarne diversi esemplari a Roma.

Il trottatore moderno proviene però da tre tipi diversi di correnti di sangue: quella americana, caratterizzata da cavalli di taglia ridotta e velocissimi; quella normanna, costituita da atleti fisicamente molto robusti, di velocità meno elevata, ma di maggior resistenza; quella *Orlov*, la razza russa, caratterizzata da cavalli tenaci e di ottima indole, facili alla guida e dal predominante mantello grigio.