

Probabilmente i cacciatori Aleutini sono stati i migliori pagaiatori in acqua mosca, della storia del kayak. Si pensa che molti di loro, costretti a cacciare zibellini e lontre di mare per il mercato russo, arrivarono sin sulle coste californiane. Di loro non ci rimane che il *Bajdarka*, il tipico kayak con la prua bifida, e qualche esemplare di pagaia.

Il primo kayak riprodotto in Europa fu per opera di un avvocato scozzese, John MacGregor, il quale, dopo aver partecipato a una spedizione artica, ideò un kayak singolo: il 9 luglio 1865 progetta e costruisce una canoa su modello del kayak eschimese rivestito di legno e battezzata con il nome di *Rob Roy*. Il 25 luglio 1866 a Londra, egli fondò il *Canoe Club* e, il 27 aprile 1867, organizzò anche la prima regata sportiva.

Il 19 gennaio 1924 fu fondata la prima associazione sportiva a Copenaghen (*Dansk Kano og Kayak Forbund*).

La forma dei kayak da mare è tuttora molto simile a quella eschimese, mentre i modelli da fiume sono più corti, arrotondati e maneggevoli, ma pur sempre assai simili.

Da un punto di vista sportivo, si ha notizia della prima regata in data 27 aprile 1867, sul Tamigi sulla distanza di un miglio, ma l'evento che porterà il kayak a conoscenza del mondo intero sarà in occasione dell'Esposizione Universale di Parigi, dove Napoleone III incarica Mc Gregor di organizzare una regata sulla Senna.

Nel 1885 a Bonn fu fondato il primo canoa club del continente e nel 1871 sempre un inglese fonda a New York il primo canoa club americano. Nel 1900 ormai il kayak è conosciuto e praticato in molti Paesi europei ed è proprio in questi anni che i praticanti cominciano a dividersi tra coloro che preferiscono il lato turistico e coloro che invece privilegiano il lato agonistico. Nel 1923 il Kayak fu introdotto come disciplina dimostrativa alle Olimpiadi di Parigi, mentre nel 1932 ci fu un incontro risolutivo che permise l'inserimento del Kayak alle Olimpiadi di Berlino del 1936 diventando così a tutti gli effetti una specialità olimpica. Il 19 agosto 1933 a Praga si disputò il primo campionato europeo, mentre il primo campionato italiano fu disputato nel 1939.

Da quel primo club danese nato nel 1924 si costituisce, nel 1946, l'odierna ICF (*International Canoe Federation*) che si prende cura dell'organizzazione delle gare di Canoa e Kayak alle Olimpiadi, ai campionati mondiali e continentali, e nelle competizioni regionali (ad esempio i Giochi del Mediterraneo).

Le regole

È questo uno sport di prestazione, individuale e individuale collettivo (con i vari equipaggi) ed è presente nel programma olimpico, sia nelle competizioni per gli uomini

che per le donne. Le distanze olimpiche sono: i 1.000 m (solo U), i 500 m (solo D) e 200 m (U/D). Generalmente, con i termini Canoa/Kayak vengono usualmente indicate quelle competizioni che prevedono l'utilizzo di imbarcazioni spinte da pagaie, comuni in diverse popolazioni mondiali. La propulsione è data dalla sola azione delle braccia che spingono una pagaia (con una pala nella canoa canadese o con due pale nel Kayak, queste generalmente angolate a 90°) senza l'uso di uno scalmò. La loro lunghezza è di regola compresa fra 2,00 e 2,40 m. Ovviamente la lunghezza di una pagaia è determinata dalle misure antropometriche e dalle capacità condizionali dell'atleta che la utilizzerà. L'avanzamento è fronte all'atleta in entrambe le discipline. Il Kayak si usa stando seduti entro il pozzetto, un foro ovale di circa 40x80 cm, chiudendo lo spazio fra la persona e il pozzetto con il paraspruzzi, di materiale plastico o neoprene, per evitare l'entrata di acqua. Il paraspruzzi si toglie facilmente in caso di necessità, e per ragioni di sicurezza non deve essere in alcun modo assicurato al kayak.

Nel Kayak l'atleta è seduto e ha i piedi poggiati su di un puntapiedi dove trova alloggiamento l'asticella che comanda il timone.

Nella Canoa canadese la posizione dell'atleta è con un ginocchio poggiato su di un cuscino sagomato collocato sul fondo della barca. In entrambe le discipline, l'avanzamento avviene con un'azione posta nella parte anteriore, dalla prua verso poppa, gli atleti della Canoa Canadese sprint pagaiano sempre su un solo lato e attraverso un particolare gesto tecnico riescono a impostare la direzione dell'imbarcazione, pur non disponendo di un timone. Nella Canadese Slalom gli atleti pagaiano su ambedue i lati.

Le discipline

Quindi, le specialità della Canoa sono distinte in due parti in funzione del tipo di Canoa:

- a) la Canoa canadese (C) con equipaggi olimpici composti da 1 o 2 atleti sui 200, 500 (non olimpico) o 1.000 m (nelle gare non olimpiche esiste anche il C4);
- b) la Canoa Kayak (K) con equipaggi olimpici composti da 1, 2 o 4 atleti, sui 200 e 1.000 m maschile, e sui 200 e 500 m femminile.

Ulteriore suddivisione viene determinata in base al tipo di ambiente in cui la gara olimpica viene disputata:

- in un bacino lacustre artificiale o naturale (con le misure sopra descritte fisse di percorso) *Canoa Sprint Flatwater*;
- in torrenti o fiumi (con percorsi irregolari) *Canoa Slalom e Discesa Wildwater*

Esistono quindi i seguenti tipi di imbarcazioni:

a) C1 – Canadese singolo; C2 – Canadese doppio e C4 – Canadese a quattro (quest'ultimo non contemplato alle Olimpiadi);

b) K1 – Kayak singolo; K2 – Kayak doppio; K4 – Kayak a quattro (quest'ultimo non contemplato nello slalom).

Le competizioni Olimpiche per Canoa Sprint avvengono in bacino su distanze di 200, 500 e 1.000 m tra un massimo di 8 concorrenti, nelle altre competizioni mondiali, europei, gare internazionali e nazionali avvengono tra un massimo di 9 concorrenti. Nel caso di competizioni con molti concorrenti si eseguono gare di selezione (batterie, semifinali e finali).

Competizioni olimpiche della canoa		
Disciplina	Uomini	Donne
200 m K1	SI	SI
200 m K2	SI	NO
500 m K1	NO	SI
500 m K2	NO	SI
500 m K4	NO	SI
1.000 m K1	SI	NO
1.000 m K2	SI	NO
1.000 m K4	SI	NO
200 m C1	SI	NO
1.000 m C1	SI	NO
1.000 m C2	SI	NO
Slalom K1	SI	SI
Slalom C1	SI	NO
Slalom C2	SI	NO
Disciplina	Uomini	Donne

La competizione lungo torrenti o fiumi è denominata Discesa slalom. In questa specialità l'atleta deve seguire un percorso determinato da 'porte' che possono essere attraversate lungo il senso della corrente, o in senso opposto ad esso, oppure attraversate all'indietro.

Ogni equipaggio effettua il percorso singolarmente, la classifica viene determinata dal tempo impiegato. In questa specialità non esistono il K2, K4 e C4.

Per ciò che riguarda la diversità di tecnica fra la Canoa canadese e la Canoa Kayak, nello slalom, è la pagaia e la sua modalità d'uso a farne la differenza. Infatti, nella Canadese si ha una pagaia dotata di una sola pala e per ben direzionare la barca del singolo (C1), l'atleta deve alternare efficaci atti sui lati destro e sinistro della prua.

Differente azione tecnica si ha nella Canoa Kayak che è invece dotata di pagaie a due pale, il che permette manovre effettuate ad ambo i lati dell'imbarcazione, senza dover cambiare il posizionamento delle proprie braccia.

Questa particolarità comporta una notevole differenza tecnica nell'azione per il giusto avanzamento della barca. Nella Canoa canadese slalom, l'atleta non è in ginocchio come il suo collega di acque ferme, ma per ovvi motivi d'equilibrio rimane seduto nella barca.

Competizioni ai campionati mondiali della canoa C e K					
Canoa velocità	Uomini	Donne	Canoa maratona	Uomini	Donne
200 m C1	SI	SI	Canoa maratona C1	SI	NO
200 m C2	SI	NO	Canoa maratona C2	SI	NO
200 m C4	SI	NO	Canoa maratona K1	SI	SI
500 m C4	SI	NO	Canoa maratona K2	SI	K2
1.000 m C4	SI	NO	Canoa polo	SI	SI
200 m K1	SI	SI			
200 m K2	SI	SI	Canoa fluviale slalom		
200 m K4	SI	SI	Indiv. collettiva C1	SI	SI
500 m K2	SI	SI	Indiv. collettiva C2	SI	NO
500 m K4	SI	SI	Indiv. collettiva K1	SI	SI
1.000 m K1	SI	SI	Canoa fluviale discesa		
Slalom K1	SI	SI	Indiv. collettiva C1	SI	NO
Slalom C1	SI	SI	Indiv. collettiva C2	SI	NO
Slalom C2	SI	NO	Indiv. collettiva K1	SI	SI

CANOA POLO

Le origini

Questo sport è nato come alternativa agli allenamenti invernali di canoa. Le nazioni che adottarono per prime queste pratiche furono l'Inghilterra e la Germania, negli anni Settanta, risultando subito molto divertente. Fu, di conseguenza, subito esportato in tutta Europa e nel 1984 si formarono le prime squadre anche nel Nord Italia.

Nel 1986 la FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak) formò un Comitato Federale per la Polo e redasse un regolamento, il primo della canoa polo in Europa, codificando le regole dello 'Stile Italiano'. Questo prevedeva la possibilità di toccare il pallone esclusivamente con la pagaia. Unica eccezione in Liguria, dove si giocava con le regole internazionali derivate direttamente dai maestri inglesi.

Fu la Coppa Italia del 1987 il primo torneo nazionale organizzato direttamente dalla FICK. L'anno successivo venne stilato un regolamento unificato a livello europeo, che prevede anche l'utilizzo delle mani, per gestire la palla, ma in Italia si continuò a giocare con le vecchie regole fino all'ultima Coppa Italia del 1992.

Nel 1993 anche in Italia si adottarono le regole internazionali e lo 'Stile Italiano' scomparve definitivamente.

Dal 1993 a oggi si disputa il campionato italiano che oggi è diviso in 3 serie (A, A1, e B) al quale è stato affiancato, dal 2000, un ulteriore torneo nazionale: la Coppa Italia.

Dal 2004, oltre i tornei suddetti, si giocano i campionati femminili di serie A e A1 e i campionati maschili under 21.

Il campo di gioco

Il campo di gioco è costituito da uno specchio d'acqua rettangolare, lungo 35 m e largo 23 m. Quindi, si può giocare solo in piscine olimpiche di 50 m o su specchi d'acqua naturali (laghi, mare, ecc.).

L'acqua deve comunque essere completamente ferma, ossia non ci debbono essere correnti che possano in qualche modo condizionare il gioco delle due squadre. La porta deve essere di 1 x 1,5 m, sospesa a due m sul livello dell'acqua e protetta da un giocatore che usa la pagaia, sollevandola perpendicolarmente all'acqua, per parare i tiri.

Le regole

La Canoa polo è uno sport simile, per alcuni aspetti, alla Pallanuoto, che si svolge in acqua con la palla.

Non è uno sport olimpico, ma di squadra e di situazione, dove i giocatori (5 in campo e 3 in panchina) si muovono su canoe.

Lo scopo è fare più goal della squadra avversaria in un tempo effettivo di 20' suddiviso con due tempi da 10', in cui il cronometro viene fermato ad ogni sospensione del gioco segnalata dall'arbitro.

I cambi dei 5 atleti in acqua sono illimitati senza bisogno di fermare il gioco. Le riserve stanno dietro alla propria porta, fuori dalla linea di fondo campo.

La palla è una normale palla da pallanuoto e può essere toccata sia con le mani sia con la pagaia.

Le canoe devono avere una lunghezza compresa tra 2,1 e 3,1 m, dotate di una protezione morbida su prua e poppa per addolcirne gli impatti.

Tutti i giocatori in campo devono indossare una maglia, un corpetto protettivo, e un casco munito di griglia per i colpi eventuali che potrebbe essere inferti durante il corso delle gare.

Sport di squadra non olimpico con gare e campionati maschili e femminili

CANOTTAGGIO

Le origini

Fu probabilmente l'osservazione di alberi galleggianti che ispirò l'uomo ad abbozzare la costruzione di primi natanti, spinti da rudimentali leve. L'attività agonistica vera e propria di questo sport vanta origini altrettanto remote. Infatti, pitture tombali rappresentanti scene di attività sportive, risalenti alla quinta dinastia dei Faraoni (2600 a.C.), hanno confermato come sin da allora gli egizi praticassero anche il canottaggio. Regate competitive si svolgevano regolarmente nell'antica Grecia durante i giochi Istmici e Panatenaici: erano escluse però dalle Olimpiadi, perché l'esercizio del remo era ancora considerato servile.

L'antagonismo remiero nacque prima da sfide di forza, poi diventò vero esercizio ginnico.

Cesare indisse verso il 46 a.C. le *Naumachie*, autentiche gare di velocità sul Campo Marzio a Roma che veniva appositamente allagato. Le arene degli stadi romani e greci erano, infatti, costruite in modo da permetterne l'inondazione di acqua per gare remiere.

All'inizio dell'XI secolo a Venezia si disputavano gare tra gondolieri e tra galee, ma la prima forma di competizione sotto forma di regata si tenne nel 1315. I Veneziani derivarono il termine regata da 'riga' o 'mettere in riga' per la partenza. Ancora oggi a Venezia, nella prima domenica di settembre si celebra la Regata storica, che rievoca quella disputata per la prima volta proprio il 10 gennaio 1315.

Con l'illuminismo, si afferma una maggiore coscienza dell'essere sportivo non per apparire, ma perché allo sport fu riconosciuto il merito di fornire sensazioni corporee forti, ed è per questo che gli studenti dei collegi inglesi, agli inizi del XIX secolo s'impossessarono dei mezzi usati dai battellieri del Tamigi, facendo nascere il Canottaggio (remare dilettantistico).

La prima competizione ufficiale di cui si abbia notizia risale al 1715, ancora in Gran Bretagna. La gara fu organizzata dall'irlandese Thomas Dogget e si svolse sul Tamigi, partendo da London Bridge con arrivo a Chelsea. Queste gare si svilupparono a tal punto che coinvolsero anche i barcaioli, tanto che, nel 1829, ebbe luogo la prima regata in senso moderno disputata tra barcaioli del fiume Tamigi in Inghilterra: la *Boat Race*, ovvero la più antica e tradizionale competizione del Canottaggio britannico. Nel 1839 nasce la *Henley Royal Regatta*, anch'essa competizione di grande fascino e tradizione.

Nel 1847 il cantiere di Henry Kaspler, e Newcastle, realizzano la prima barca a quattro vogatori, senza chiglia, dando così un impulso decisivo alla ricerca di barche sempre più veloci e competitive.

Nel 1851 fu la volta della prima *Royal Regatta*, aperta anche agli stranieri solo nel 1908. Fu però un certo Mat Taylor che provocò una vera e propria rivoluzione: nel 1856, egli costruisce la prima barca per 8 vogatori priva di chiglia e completamente liscia che sbaraglia il campo all'appuntamento di Henley.

Spetta invece al tedesco Rettich, nel 1854, il merito di aver realizzato i primi remi con asta cava, sempre a favore della velocità.

Il carrello scorrevole è invece opera di S.C. Rabkok, di Chicago, che studia lo spostamento su un binario, poi migliorato dal medico berlinese Schiller che ci aggiunge le ruote. Dall'Inghilterra il Canottaggio si diffonderà anche negli USA, dove nel 1852 organizzano la prima regata fra le università di Yale e Harvard, competizione che si tiene ancor oggi.

Più tardi De Coubertin magnificherà personalmente le qualità superiori di questo sport restituendolo alla pratica olimpica.

Il Canottaggio comparirà nel programma dei GO già dalla loro seconda edizione, cioè a Parigi nel 1900, dando così un ulteriore impulso al movimento europeo.

In Italia la prima società di Canottaggio ancor oggi esistente, fiorisce sull'Arno, nel 1861 e si chiama Canottieri Limite, di poco precedente all'esplosione sul Po di questa disciplina. Alla fondazione delle due società torinesi, 'Cerea' ed 'Eridano', del 1863, segue quella del 'Reale Circolo Canottieri Tevere Remo' di Roma, avvenuta nel 1875.

A seguire, sono state moltissime le gloriose società sportive che hanno dato lustro a tale sport. È interessante notare che il primo atto ufficiale della costituzione di un organismo italiano che sovrintenda allo svolgimento del Canottaggio nazionale si celebra a Torino nel 1888, giorno della nascita del *Rowing Club Italiano* divenuto poi la FIC (Federazione Italiana Canottaggio).

Oggi il Canottaggio mondiale è governato dalla FISA (*Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron*), che organizza i campionati del mondo sin dal 1971 (prima di allora si disputavano i campionati europei *open*).

Le regole

Il Canottaggio è uno sport olimpico, di prestazione, individuale e individuale collettivo (per la composizione degli equipaggi), che può coinvolgere 1, 2, 4 o 8 elementi, sintetizzati in un unico ed armonico movimento.

Il campo di regata deve essere un bacino di acque ferme e il più possibile protetto dai venti, senza correnti né onde.

La gara deve avere un percorso in linea retta sempre di 2.000 m sia per gli uomini che per le donne.

A seconda del tipo di imbarcazioni si rema di coppia o di punta. Le imbarcazioni di coppia sono quelle in cui ogni atleta usa due remi e sono: il singolo, il duo di coppia e il quattro di coppia. Tutti gli altri 'armi' (così sono chiamate le imbarcazioni del Canottaggio), in cui il vogatore dispone di un solo remo, sono detti di punta.

Le denominazioni con timoniere e senza timoniere possono dare luogo a equivoci: alle Olimpiadi soltanto l'otto ha il timoniere. Tutte le imbarcazioni di punta hanno un timone che viene manovrato col piede dal 'capovoga'.

Le imbarcazioni di coppia, invece, non dispongono di meccanismi di guida; la direzione giusta viene mantenuta dall'armonioso movimento dei remi.

Appartengono alla categoria di barche olimpiche tutte quelle imbarcazioni riconosciute dalla FISA (*Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron*) e adottate dalle federazioni nazionali per lo svolgimento dell'attività agonistica.

Le barche di tipo olimpico sono anche chiamate *out riggers* (letteralmente 'fuori scalmo').

Il Canottaggio olimpico si caratterizza, oltre che per i fuoriscalmo anche per i carrelli che scorrendo su lunghe guide permettono di utilizzare la forza di spinta delle gambe.

Esiste anche una categoria 'pesi leggeri' (per gli uomini sotto i 72,5 Kg e per le donne sotto i 57,5 Kg). Anche per queste competizioni le gare si disputano sulla distanza di 2.000 m per gli uomini e per le donne. Tutti gli equipaggi competono in batterie, con i migliori tempi che accedono direttamente alle semifinali o alla finale generalmente di 6 armi a livello internazionale; in Italia è uso fare finali a otto. Le altre imbarcazioni hanno una seconda possibilità di essere ripescate. Il sistema progressivo di batterie e finali dipende dal numero degli armi iscritti a ogni singola gara.

Tutte le gare si svolgono in bacini di acqua ferma su un percorso in linea retta con un minimo di tre e un massimo di otto corsie. La profondità del bacino deve essere di almeno 3 m nel punto meno profondo se il fondo è irregolare e di 2 m se il fondo è regolare.

È importante rilevare che gli armi del 'quattro con' e del 'due con' non sono più gare olimpiche. Sembra che la decisione sia stata presa per fare posto alle gare dei pesi leggeri maschili e femminili, ma come risultato della cancellazione di questi equipaggi alle Olimpiadi, i vogatori sono meno interessati a partecipare a questo tipo di armi anche ai campionati del mondo.

Sport olimpico con gare individuali e individuali collettive maschili e femminili sui m 2.000	
Uomini	Donne
Singolo	Singolo
2 di coppia - anche Pesi Leggeri	2 di coppia - anche Pesi Leggeri
4 di coppia	4 di coppia
2 di punta	2 di punta
4 di punta - anche Pesi Leggeri	NO
8 di punta (con vogatore)	8 di punta (con vogatore)

CANOTTAGGIO SEDILE FISSO

Le origini

La nascita della FICSF (Federazione Italiana Canottaggio a Sedile Fisso) è il frutto dell'opera appassionata e infaticabile di un uomo, che ha fortemente creduto nella possibilità di unire le disparate forme di attività remiera tradizionale in un unico coacervo sportivo-culturale.

Parliamo di Gaetano Rissotto, giornalista pubblicista, che può essere considerato il padre della Federazione. Nel 1949 divenne il coordinatore dell'attività dell'ENAL (Ente Nazionale Assistenza Lavoratori), cui facevano capo molte attività e manifestazioni di Sedile Fisso. La gestione commissariale gestita dal comm. Rissotto si concluse nel 1950, con la disputa dei primi campionati italiani di mare ad Ancona.

Nel 1952 nelle province di Varese e Como ferveva un'intensa attività remiera, così come anche nell'ambito del Sedile Fisso genovese si godeva di una fiorente situazione. Risulta, da un'indagine comunale, che questo sport fosse la terza specialità sportiva praticata a Genova, dopo il Calcio e il Ciclismo.

Nel 1955, il comune genovese istituì il Palio di San Pietro, dotando le società dei rioni genovesi di gozzi in legno a quattro vogatori con timoniere.

Nello stesso anno, ad Amalfi, su idea del pisano cav. Mirro Claverini, che aveva partecipato a una prova svoltasi a Genova sui gozzi del Palio, venne istituita la Regata Storica delle Antiche Repubbliche Marinare Italiane. Le imbarcazioni, costruite allo scopo, furono denominate 'Galeoni' a otto vogatori con timoniere.

Erano ormai maturi i tempi per la costituzione di una federazione specifica, ma occorreva trovare un'imbarcazione capace di unire le realtà remiere dei laghi e del mare su uno scafo unico che consentisse lo svolgimento di un'attività agonistica comune.

Fu adottata la 'Jole Lariana' (a due e a quattro vogatori) che divenne la barca ufficiale della nuova Federazione sorta nel 1963 a Genova.

Da allora fino al 1983, Gaetano Rissotto fu eletto Presidente nazionale.

Nel 1986, sotto la presidenza di Cesare Stagnaro, fu progettata e realizzata una nuova imbarcazione in vetroresina, il Gozzo Nazionale a quattro vogatori con timoniere, rivolta a unificare e potenziare l'attività federale sul mare e che sostituì i tradizionali gozzi del palio di Genova.

Sotto la guida dell'On. Alfredo Biondi (attuale Presidente onorario), la federazione ottenne dal CONI il riconoscimento di disciplina associata alla FIC e, nel 1995-96, fu progettata e realizzata, con l'appoggio dell'Istituto di Medicina dello Sport del CONI di Roma, la prima imbarcazione propedeutica a sedile fisso denominata 'Elba', destinata ai ragazzi dai 10 ai 14 anni.

Nel 2002, la Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso ha stretto una convenzione con la FISD (oggi CIP, *Comitato Italiano Paralimpico*) per aprire la propria attività anche agli atleti diversamente abili.

Le regole

Il Canottaggio a sedile fisso è uno sport individuale e individuale collettivo non olimpico. Per ogni competizione deve essere istituito il 'Consiglio delle Regate' che sarà composto da un Presidente del Comitato Organizzatore, dalla giuria, dai rappresentanti delle società sportive partecipanti la regata.

Le discipline

Le imbarcazioni nazionali regolamentari riconosciute dalla FICSF sono le seguenti:

- Barca Elba, singolo e a 2 vogatori;
- Jole nazionale, singolo e a 2 vogatori;
- Jole nazionale a 4 vogatori;
- Gozzo nazionale a 4 vogatori;
- Vip 7,50 (voga in piedi), singolo e a 2 vogatori;
- Scafi speciali (inseriti nel Regolamento Imbarcazioni);
- Happy Barca per tutti (dedicata ai diversamente abili soprattutto mentali).

A seconda delle categorie, i campi gara dovranno avere le seguenti caratteristiche:

- m 1.500 per le imbarcazioni Jole Lariana e Gozzi Nazionali a 4 vogatori (U/D);
- m 1.500 per le imbarcazioni VIP750 a 2 vogatori (U/D);
- m 1.000 per le imbarcazioni Jole Lariana, Elba a 2 vogatori (U/D);
- m 1.000 per il singolo con imbarcazione Jole Lariana, Elba e VIP750 (U/D).

È ammesso il giro di boa nelle gare di Gozzo nazionale e VIP750.

La larghezza del campo gara deve permettere l'allineamento di almeno 6 imbarcazioni e un massimo di 9 equipaggi.

La larghezza della corsia per ciascuna imbarcazione dovrà essere almeno di 15 m.

La linea di partenza dovrà essere indicata con boe o con riferimenti a terra.

Per le gare Gozzi e VIP750 con giro di boa dovranno essere sistemate almeno 6 boe di diverso colore per ogni equipaggio in gara.

L'arrivo deve essere segnalato con boe ben distinguibili dalle altre boe di percorso e poste al di fuori delle due linee del campo.

Sono comunque regolamentate dalla federazione relativa tutte le imbarcazioni con le quali è possibile svolgere competizioni a carattere folkloristico, tradizionale e storico, del nostro territorio. Questa è la categoria delle barche 'Tradizionali' (Caorline, Lucie, Sandalini, Galeoni, Gondole, ecc.).

Sport non olimpico con gare individuali e individuali collettive maschili e femminili	
Distanze	Imbarcazioni nazionali
m 1.500	Jole Lariana e Gozzi Nazionali a 4 vogatori
m 1.500	VIP750 a 2 vogatori
m 1.000	Jole Lariana, Elba a 2 vogatori
m 1.000	Jole Lariana, Elba e VIP750 per singolo

CAPOEIRA

Le origini

Il 22 aprile 1500 con Pedro Álvares Cabral sbarcarono in Brasile i colonizzatori portoghesi con i loro carichi di schiavi africani, più robusti fisicamente degli indios autoctoni, già decimati dalle malattie. Gli schiavi vivevano in condizioni pessime e venivano sfruttati nelle piantagioni per molte ore al giorno, ritirandosi poi nelle *Sem-Alas* (*sem* = senza, *ala* = lato di muro), cioè grandi e miseri dormitori sotterranei bui e senza mura divisorie.

Solo approfittando degli scontri fra i portoghesi e gli olandesi (1624-1654) molti schiavi si dettero alla fuga. Questo fu il periodo fondamentale per lo sviluppo della Capoeira. Proprio nel 1624 si producono i primi documenti relativi: sono diari dei capi di spedizione incaricati di catturare e riportare indietro gli schiavi neri evasi. In questi scritti si fa riferimento a uno strano modo di combattere, 'usando calci e testate come fossero veri animali indomabili'. Erano i primi sintomi della Capoeira: un modo per gli schiavi di allenarsi a combattere dissimulando, agli occhi dei carcerieri, la lotta con la danza.

La pratica di questa disciplina, a partire dal 1814, venne comunque loro vietata, assieme ad altre forme di espressione culturale, principalmente per impedirne l'aggregazione. Così questa disciplina divenne clandestina e praticata solo nelle strade da individui malfamati: i *Capoeiras*.

La Capoeira, nata quindi come lotta camuffata, anche dopo l'abolizione ufficiale della schiavitù in Brasile, proclamata solo nel 1888, continuò a essere bandita dalla legge ed a essere praticata clandestinamente; molto però andò distrutto, rendendo così difficile tracciare in maniera precisa il suo percorso.

Intorno al 1930, Mestre Bimba pensò di fondere elementi vari presenti nelle arti marziali con il continuo movimento del corpo, con la *ginga* tipica della Capoeira, ottenendo una forma di lotta, originale, efficace, più rapida ed agonistica. Fu il primo maestro ad aprire una palestra specializzata in Capoeira: infatti nel 1932 ne aprì una nello *Engelho Velho de Brotas*, il quartiere povero di origine. Fu anche il primo ad ottenere la registrazione ufficiale del Governo per la sua palestra denominata *Centro di Cultura Fisica e Capoeira Regional*, in un periodo in cui il Brasile era in pieno regime di forza ed in cui le leggi penali consideravano ancora i capoeiristi come pericolosi delinquenti.

Nel 1937, cinque anni dopo, ottenne per sé la registrazione come Istruttore di Educazione Fisica. Aprì la sua seconda palestra nel 1942. Fu il primo a registrare un *long-playing* intitolato *Corso di Capoeira di Mestre Bimba*, con un libretto allegato: è la prima volta che compare una pubblicazione firmata da un capoeirista. Il suo metodo è considerato dagli esperti il più pratico e perfetto, giungendo ormai a oltrepassare le frontiere ed ad essere conosciuto nel mondo.

Nel 1953 un avvenimento mutò il destino della Capoeira: dopo l'esibizione tenuta da un gruppo di capoeiristi della scuola di Mestre Bimba a Salvador de Bahia alla presenza del Presidente della Repubblica, il dittatore Getulio Vargas, essa cominciò a essere maggiormente valorizzata, ebbe l'appoggio dei politici, degli intellettuali, degli artisti, dei militari ed entrò così anche nei Club, nelle scuole, nei teatri, nelle palestre della Polizia e dell'Esercito, ecc. Grazie all'opera di alcuni Mestres, la Capoeira si divulga così su larghissima scala in tutto il Brasile e all'estero, essendo cessato il pregiudizio di considerarla 'solo un'arte dei negri' e una pratica da 'gente malvagia'.

Dal 1972 è stata dichiarata la ginnastica nazionale brasiliana, ed è anche stata istituita, per la sua diffusione mondiale, la Federazione Nazionale Brasiliana di Capoeira, che ha sede in San Paolo.

Nel 1957 Mestre Canela porta la Capoeira a Roma, dove istruisce qualche allievo, poi sposta il suo gruppo a Viterbo.

Nel 1974 la Capoeira fu riconosciuta come sport nazionale brasiliano.

Le regole

Sport di situazione, non olimpico. Elemento comune a qualsiasi stile di Capoeira è la musica. Il ritmo del *berimbau* (lo strumento simbolo della Capoeira) scandisce ogni fase del gioco nella *roda* (il cerchio di persone che si forma attorno ai due capoeiristi). È uno strumento monocorde, formato da un arco fatto da un ramo di legno particolarmente flessibile (*biriba*) o di bambù, teso da un filo metallico; a esso è legata una zucca secca svuotata la cui parte aperta, appoggiata od allontanata a livello dell'addome dal suonatore, funge da cassa di risonanza; il filo metallico viene premuto con una pietra liscia (*pedra*) o con una grossa moneta (*dobrao*) e percosso con una sottile bacchetta di legno (*varêta*). Il *caxixi* viene usato sempre insieme al *berimbau*; è un cestello di vimini strettamente intrecciato alto circa 10-12 cm, con un anello posto superiormente, per poterlo tenere all'interno del palmo della mano; contiene dei semi di una pianta tropicale molto duri (detti 'Lacrime della Madonna') e quando viene scosso, produce un suono caratteristico. Il

pandeiro è praticamente il nostro tamburello a sonagli e serve ad accompagnare ed a sottolineare il ritmo del *berimbau*. L'*atabaque* o la *conga* sono strumenti a percussione, tipo tamburi alti e stretti; si suonano col palmo delle mani. L'*agogò* è una specie di doppia campana senza batacchio e viene suonato percuotendolo con una bacchetta.

Le parole dei canti che accompagnano il gioco della Capoeira sono in portoghese-brasiliano e ripercorrono nella loro semplicità, soprattutto quelle dei canti antichi, la microstoria dei negri deportati in Brasile.

Esistono tipi di gioco diversi a seconda del ritmo. Infatti, attraverso la musica i suonatori possono modificare il gioco, comunicare messaggi al pubblico e ai contendenti.

La Capoeira è divisa in due stili: la Capoeira *Angola* e quella *Regional*. La prima, perfezionata da Mestre Pastinha, è più strettamente legata alla Capoeira praticata all'epoca *pre-Bimba* e agli aspetti originali e rituali, ha movimenti più lenti e più vicini al suolo, il *jogo* dura più a lungo ed enfatizza il dialogo fra i due corpi, l'estetica e la ritualità dei movimenti, le strategie e le tattiche, la *malandragem* (cioè l'astuzia, la malizia nel gioco): venne codificata come disciplina sportiva nel *Centro Esportivo de Capoeira Angola* di Pastinha.

La seconda fu presentata negli anni Trenta da Mestre Bimba come attività culturale (la sua Académia si chiamava *Centro Cultural de Luta Regional Baiana*) ed ebbe un ruolo centrale nel processo d'integrazione nella società Brasiliana degli schiavi da poco affrancati. Adottò alcune tecniche derivate da altre arti marziali, per restituire alla Capoeira la sua valenza di lotta, persa nel tempo, e introdusse un metodo d'insegnamento sistematico nella sua scuola: essa enfatizza la verticalità e l'oggettività del *jogo*, in genere praticato a un ritmo più veloce, integrando anche l'aspetto musicale con l'introduzione di nuovi *toques* appositamente creati.

È comunque sempre il *berimbau* che detta lo stile del gioco e nel suo svolgimento con la musica. Quando la batteria di strumenti al completo sta suonando, si entra in roda in coppia a partire dal *berimbau* e s'incomincia. Si può uscire dalla roda quando uno dei due giocatori fa capire di non volere continuare o quando il *berimbau* lo comanda. In questo caso subentrano altri due giocatori. Certi ritmi del *berimbau* permettono il gioco di *compra* (inserirsi in mezzo ai due giocatori nella roda per prendere il posto di uno dei due). Un giocatore stanco può chiedere all'altro di fare assieme a lui un giro defaticante della roda per recuperare le energie, ma in realtà spesso si tratta di imboscate, in cui si rischia di essere colpiti a sorpresa.

Riguardo al contatto fra i giocatori non esistono regole specifiche: tutto dipende dal contesto, dall'abilità e dalle intenzioni dei giocatori. Spesso i colpi non vengono portati al

bersaglio: se un giocatore viene sorpreso scoperto, il colpo viene solo accennato e neanche se il giocatore è coperto si tenta di portare il colpo a segno. In entrambi i casi quindi non si avrà contatto fisico. Ci sono comunque scuole in cui sono insegnate tecniche (prese, proiezioni a terra) che implicano il contatto fisico e ci sono contesti in cui un giocatore scoperto viene effettivamente colpito.

Nella maggior parte dei gruppi di Capoeira Angola non esistono gradi che distinguano l'abilità o il tempo di pratica di un capoeirista (a eccezione del *Mestre*). Alcuni mestre di Capoeira Angola concedono il titolo di *trenel* o *professor* ad alunni già in grado di insegnare. Oggi molte scuole di Capoeira Regional contemporanea usano il *cordão* o *cordel* (corda), che è l'equivalente delle cinture nelle arti marziali come karate e judo. Viene assegnato loro durante una cerimonia detta *batizado* (battesimo). Spesso consiste in una treccia di nove fili ed è adottato dalla Capoeira Regional e da alcuni gruppi di Angola.

Sport individuale e individuale collettivo non olimpico con gare maschili e femminili

CICLISMO

Le origini

Il primo prototipo di qualcosa di simile ad una bici è presente sul 'Codice Atlantico' di Leonardo da Vinci, nel foglio 133v risalente al 1490. Gli studiosi non sono sicuri se i disegni siano direttamente riconducibili al genio toscano, oppure, secondo un'ipotesi più accreditata, frutto di uno dei suoi allievi. Si tratta, in qualsiasi caso, della prima testimonianza scritta di un mezzo a due ruote spinto con la forza delle gambe.

Passarono diversi secoli, prima di arrivare alla costruzione di quello che inseguito verrà battezzato come 'celerifero' o 'velocipede' (ovvero: veloce con il piede), in quanto il moto si otteneva spingendo a terra con i piedi e solo per tratti molto brevi si tenevano sollevati. Questa invenzione fu opera di Mede de Sivrac nel 1790, in piena Rivoluzione francese.

Nel 1816 fu presentato a Vienna, dal barone e ingegnere Karl Friedrich Drais un veicolo (la 'draisine') messo in azione spingendo direttamente sul terreno con i piedi, con la ruota anteriore orientabile attraverso il manubrio e un freno posteriore.

I perfezionamenti che conducono alla vera e propria bicicletta (dal latino *bis* e dal greco *kri-kros*, doppio cerchio), derivano dall'invenzione di un meccanico inglese, Birch, che creò appositamente un telaio d'acciaio e, nel 1855, dall'aggiunta, da parte di Michaux, dei pedali (nel caso della *michaudine* direttamente sul mozzo della ruota anteriore, un po' più grande della posteriore). In realtà, inizialmente, si ritenevano quest'ultimi inutili, in quanto sembrava impossibile mantenersi in equilibrio.

L'evoluzione del mezzo procedette, nel 1868, a opera dei meccanici Guilmet e Mayer, che inventarono la trasmissione a catena e, nel 1869, quando Surinay aggiunse ai mozzi delle ruote i cuscinetti a sfera. Quasi venti anni dopo un episodio di pratica quotidiana portò a una nuova invenzione, grazie a un veterinario di nome Dunlop. Il 7 dicembre 1888, dopo aver regalato al figlio una draisina, per eliminarne i contraccolpi delle ruote, Dunlop sperimentò una camera d'aria al posto delle rigide gomme piene. Nacque così lo pneumatico che rivoluzionerà non solo il ciclismo.

Dopo questo esperimento, che portò a risultati sorprendenti dal punto di vista della velocità, l'abile e intraprendente veterinario propose le gomme a una squadra inglese, che vinse proprio grazie ai pneumatici. L'invenzione cambiò la vita dello stesso inventore, il

quale abbandonò la veterinaria per dedicarsi alla costruzione industriale di camere d'aria e pneumatici.

La prima corsa ciclistica si fa risalire alla gara svolta il 31 maggio 1868 nel parco di Saint Cloud a Parigi, di 1.200 m e vinta dall'inglese James Moore, che gareggiò con una bici con ruote in ferro. La bici di Moore è ancora oggi esposta al Museo di Ely, Cambridgeshire. La prima gara su strada che collegava due città fu la Parigi-Rouen, celebrata il 7 novembre 1869. Vinse ancora una volta James Moore (il primo campionissimo della storia del ciclismo), che coprì i 123 Km del percorso in 10 ore e 40'. Alla corsa si presentarono alla partenza 120 corridori, tra cui due donne.

Proprio in questi anni (1868, 1869 e 1870) sorsero le prime società ciclistiche, spesso denominate 'Velo Club'. In Francia il primo Velo Club nacque a Parigi (1868), in Italia a Firenze (1870).

Firenze fu teatro della prima gara organizzata in Italia, nel 1870, con la tratta Firenze – Pistoia, vittoria di Rynner Van Heste. La Milano Torino è la più antica classica italiana, essendosi disputata per la prima volta nel 1876, quando otto corridori si sfidarono per la prima volta sul percorso fra le due città. Tuttavia, fu poi riproposta solo quasi vent'anni dopo e, annualmente, dal 1913 con qualche interruzione.

Nel decennio del 1870 i praticanti e le società sportive crebbero velocemente, nel mondo e in Italia. La Federazione Ciclistica Italiana nacque con il nome di Unione Velocipedistica Italiana, a Pavia il 6 dicembre 1885 attraverso l'unione di 17 società ciclistiche, già operanti da tempo in forma autonoma.

Il primo campionato nazionale su strada si svolse nel 1892 (pista) e nel 1907 (strada).

I primi campionati mondiali su pista non ufficiali si svolsero a Chicago nel 1893, in occasione dell'Esposizione Universale, e segnarono il dominio dell'americano Arthur Zimmermann, che vinse due medaglie d'oro (velocità e 10 Km).

Il clima positivista di fine Ottocento individuava nella bicicletta la metafora dell'epoca, sintesi perfetta della forza e dell'ingegno dell'uomo. Questo, unito alla nascita del tempo libero, favorì lo sviluppo del ciclismo agonistico e delle gare.

L'illusione che la bicicletta permettesse all'uomo di coprire, con le proprie forze, distanze che sembravano fino ad allora impossibili, portò alla nascita di gare come la Bordeaux-Parigi (1891) di 572 Km (in seguito portata a 1200 Km), vinta per la prima volta dal britannico Georges Pilkington Mills, o la Parigi-Roubaix, nata nel 1896, celebrata ancor oggi come 'l'ultima follia del ciclismo'. La prima edizione della corsa del pavé, giunta nel 2012 alla 110ª edizione, fu vinta da tedesco Josef Fischer.

Nel 1986 il ciclismo fu inserito nel programma della prima Olimpiade moderna di Atene. Furono usate le regole dell'ICA (International Cycling Association, creata nel 1892 e diventata Unione Ciclistica Internazionale nel 1900). Le gare su pista si tennero al velodromo di Neo Phaliron, una struttura creata per l'occasione. Si tenne solo un evento su strada, la corsa in linea, una gara di 87 Km da Atene a Maratona e ritorno, vinta, nonostante tre cadute, da Aristidis Konstantinidis in 3h22'31'.

Nelle gare su pista, il miglior ciclista fu il francese Paul Masson, che vinse i 2.000 m, la 10 Km e la cronometro. Nei 100 Km s'impose il suo compatriota Léon Flameng, nonostante una caduta. L'austriaco Adolf Schmal vinse la maratona di 12 ore. In totale, dei diciannove ciclisti che parteciparono alle sei gare, i francesi portarono a casa sei medaglie, di cui quattro d'oro.

Il primo grande giro, il Tour de France, si celebrò nel 1903 e segnò il trionfo dello spazzacamino valdostano, italiano di nascita ma francese per scelta, Maurice Garin, già vincitore (da italiano) di due Parigi-Roubaix nel 1897 e 1898.

Nel 1909, sulla scia dei successi internazionali dei corridori italiani nacque il Giro d'Italia, dopo che erano già sorte il Giro di Lombardia (1905) e la Milano-Sanremo (1907), manifestazioni che tuttora si svolgono e che rappresentano le classiche per eccellenza del ciclismo italiano (la prima è chiamata la 'Classica delle foglie morte', la seconda 'Mondiale di Primavera').

Al 1921 risale il primo campionato mondiale su strada a Copenaghen, riservato ai corridori dilettanti. Nel 1927 si realizza l'ultima grande rivoluzione di questo sport: il mondiale è aperto anche ai professionisti. Ad Adenau, in Germania, i primi quattro posti mondiali furono occupati da tutti italiani: Binda, Girardengo, Piemontesi e Belloni.

Da allora il ciclismo (lo sport della bicicletta) diventa uno degli sport più amati e seguiti dagli italiani, grazie alle imprese di campioni indimenticabili come Girardengo, Guerra, Binda, Coppi, Bartali e grazie anche al Giro d'Italia, che nel corso degli anni, soprattutto nel secondo dopoguerra, ha rappresentato uno degli elementi identitari e unificanti del Paese.

Le regole

Sport individuale e individuale collettivo, di prestazione e anche olimpico. Le gare ciclistiche si distinguono fra quelle su strade normalmente destinate al traffico (*Ciclismo su strada*), in velodromi (*Ciclismo su pista*) e su percorsi di campagna (*Ciclocross o Ciclo Campestre, Mountain Bike e BMX*). Negli ultimi decenni, oltre al Ciclismo maschile, un

certo sviluppo sta avendo anche quello femminile, specie nelle competizioni su pista, grazie alla sua inclusione nel programma dei Giochi Olimpici. Annualmente si disputano anche campionati mondiali (di corsa su strada e su pista con velocità, inseguimento e a punti).

Anche nel Ciclismo sono ufficialmente riconosciuti i primati su pista (5, 10, 20 Km ecc) e il record dell'ora.

Le discipline

Ciclismo su strada. Viene realizzato su strade normalmente destinate al traffico e chiuse per l'occorrenza, comprende gare di un giorno (in linea, in circuito o *criterium*), a tappe, a cronometro che, a seconda della lunghezza e dell'importanza, possono essere regionali, nazionali o internazionali. Le gare si disputano con qualsiasi tempo, purché i concorrenti presenti alla partenza non siano meno di 15, in caso il direttore di corsa ha la facoltà di annullare la gara (solo gare regionali).

- 'Gare di un giorno': sono gare uniche quelle che prevedono lo svolgimento della competizione in un giorno, con una partenza e un arrivo, su un percorso di lunghezza variabile (a seconda della categoria). Possono essere 'in linea' (partenza da un punto e arrivo in un altro) o in 'circuito' (da ripetere 1 o più volte). Generalmente le corse di un giorno sono di 150-180 Km per i dilettanti, di 200-240 Km per i professionisti. Le prove olimpiche, mondiali e le classiche storiche si svolgono, tra i professionisti, su percorsi superiori ai 250 Km, ma mai superiori ai 280 Km.
- 'Corse a tappe': sono gare che si snodano in più giorni e diverse tappe (da 2 in su, massimo 20), su distanze anche molto lunghe con il limite massimo di 180 Km a tappa per i professionisti. Suddivise in frazioni (tappe), da disputarsi in giorni successivi. Nelle corse a tappe sono previste due classifiche: una parziale, compilata per ogni tappa e una generale, costituita dalla somma dei tempi impiegati nelle singole tappe. In alcune corse si usa premiare il vincitore (o anche il secondo e il terzo classificato) di tappa con abbuoni di tempo (naturalmente differenziati), in genere da 10 a 20'; talora vengono assegnati abbuoni anche a chi transita per primo sotto traguardi parziali. Sono previste anche particolari classifiche a punti (per premiare il miglior scalatore, il corridore che ha riportato più vittorie in volata su traguardi intermedi, ecc.). Alcune tappe sono disputate a cronometro o su circuito.
- 'Criterium': sono gare di un giorno su circuiti stradali chiusi al traffico, dal chilometraggio contenuto, che assegna punti a sprint intermedi e nella volata finale. Spesso si tratta di gare dimostrative.

- ‘Corse a cronometro’: sono gare in cui i corridori partono dalla stessa linea, ma isolatamente, a intervalli in genere di 1-2 minuti. Vince chi impiega il tempo minore per percorrere la stessa distanza. La lunghezza di tali competizioni è inferiore a 100 Km e può svolgersi in piano, su percorsi misti o in salita (cronoscalata). Le gare a cronometro sono nella maggior parte dei casi individuali, ma i regolamenti internazionali prevedono anche ‘crono-coppie’ (2 corridori) e a squadre (da 3 a un massimo di 10 corridori).
- Ciclismo su pista, in cui le gare si disputano in velodromi coperti o scoperti, di lunghezza variabile dai 250 ai 400 m. La pista è di solito realizzata in legno, ma, soprattutto nei velodromi scoperti, anche in cemento o asfalto, le curve sono sopraelevate e le biciclette hanno un solo rapporto e prive di freni. In questo tipo di disciplina, gli atleti regolano la velocità e l’arresto agendo direttamente sui pedali (ruota fissa). Rispetto al ciclismo su strada, l’attività su pista si articola in specialità in grado di esaltare l’espressione di qualità atletiche differenti: la forza, con le gare ‘veloci’ (velocità, 200 m lanciati, Km o 500 m da fermo, keirin, eliminazione e tutte quelle discipline in cui è necessario lo sprint); il fondo, con le gare di resistenza (inseguimento, corsa a punti, omnium, americana, ecc.).
 - ‘Velocità (o 200 m lanciati)’: è la specialità principe del ciclismo su pista, la più antica (praticata fin dalla fine del 1800) e la più famosa. Si tratta di una gara in cui due atleti si sfidano l’uno contro l’altro, partendo dallo stesso punto e coprendo il numero di giri di pista che più si avvicina alla distanza di un chilometro. Tuttavia, al contrario del chilometro da fermo, i ciclisti non partono subito alla massima velocità ma percorrono i primi giri ad andatura ridotta, studiandosi nel tentativo di sorprendere l’avversario. Solo gli ultimi 200 m, in cui i ciclisti arrivano alla massima velocità, sono effettivamente cronometrati (da cui il nome comune con cui è conosciuta la specialità).
 - ‘Inseguimento individuale’: corsa ad eliminazione tra due corridori che partono dai rettilinei opposti della pista sulla distanza di 4 Km (3 Km per le donne e gli juniores). Nelle qualificazioni, per determinare gli accoppiamenti vale il tempo sulla distanza. Nelle fasi finali vince l’atleta che conclude prima la distanza.
 - ‘Inseguimento a squadre’: uguale all’inseguimento individuale, solo che a confrontarsi sono squadre di 4 atleti ciascuna, che si alternano al comando per esprimere la massima velocità e far riposare gli altri componenti del team i quali,

per fare meno fatica sfruttano l'effetto scia seguendo la ruota del compagno avanti (treno).

- 'Km da fermo': prova individuale su un chilometro (500 m per le donne) con partenza da un blocco. Vince chi impiega il tempo minore.
- 'Corsa a punti': prova individuale in cui vince lo sprinter che alla fine della gara ha accumulato il punteggio maggiore. I punti si assegnano con diverse volate, generalmente a 10 giri l'una dall'altra.
- 'Keirin': prova individuale. I corridori partono incolonnati dietro una moto, a due giri dalla fine questa si toglie dalla pista e i corridori si affrontano in volata.
- 'Velocità olimpica': duello tra due squadre composte da tre sprinter ognuna, sulla distanza di tre giri di pista. I team partono dai rettilinei opposti della pista. Alla fine di ogni giro il corridore che ha condotto si ferma. Al termine resta in gara un solo corridore per squadra. Nelle qualificazioni, al fine di provvedere agli accoppiamenti, vale il tempo di ogni squadra; nelle fasi finali passa alle fasi successive il team che ha vinto lo scontro diretto.
- 'Madison (o Americana)': gara con sprint intermedi che assegnano punti alla squadra formata da 2 corridori che si alternano in corsa, dandosi il cambio con il lancio. Vince la squadra che, al termine della corsa, ha collezionato più punti.
- 'Scratch': gara individuale con partenza in linea e un'unica volata finale su una distanza che varia a seconda delle categorie (15 Km per gli *élite*; 10 per donne e juniores; 7,5 per le donne juniores).
- 'Tandem': è una gara di velocità (vedi velocità), con la differenza che gli avversari sono coppie in tandem e i giri da percorrere dipendono dalla lunghezza della pista.
- 'Medio Fondo o dietro motori o Derny': è una gara individuale in cui il corridore è preceduto da un allenatore in motocicletta (chiamata Derny, da cui il nome della gara) che gli consente, sfruttando la scia, di raggiungere velocità elevate (70-80 Km/h). Si svolge sulla distanza di 25 Km.; si parte insieme e vince chi taglia per primo il traguardo.
- 'Eliminazione': è una prova individuale in cui l'ultimo corridore di ogni sprint intermedio è eliminato. Vince il corridore che s'impone nello sprint finale a 2.
- 'Omnium': è una singola competizione, individuale, che si svolge su sei prove nello spazio di due giorni. Le prove sono: giro lanciato (il tempo su un giro di pista con partenza lanciata – non da fermo), corsa a punti, eliminazione, inseguimento individuale, scratch,

Km (o 500 m) da fermo. In occasione di ogni prova il corridore avrà una penalizzazione uguale al piazzamento nella prova stessa. La somma delle penalizzazioni determina il punteggio finale. Vince il corridore con il punteggio più basso.

- 'Sei Giorni': manifestazione della durata di 6 giorni in cui si confrontano squadre formate da 2 o 3 corridori, che si alternano in pista nelle diverse discipline. I piazzamenti di ogni prova e di ogni giorno determinano il punteggio finale.

- Fuoristrada: realizzato su percorsi sterrati e/o di montagna, comprende discipline in alcuni casi diverse tra loro, alcune recenti come quelle del MTB (Crosscountry, Downhill, 4cross, Trial), altre di più antica tradizione (Ciclocross).

- 'Crosscountry': disciplina olimpica che si svolge su un circuito di lunghezza variabile, comprendente tratti in terra battuta, salite e discese tra i boschi e tratti tecnici denominati single track, ovvero percorribili da un solo corridore per volta. Si parte tutti insieme e vince chi taglia per primo la linea del traguardo. In base alla lunghezza del circuito e al chilometraggio, le gare di Crosscountry si dividono in:

- XCO (Crosscountry olimpico): circuito variabile tra i 4 e i 6 Km. Non è fissato il numero di giri, ma il tempo di gara (variabile per categoria); tra gli *élite* una gara non può durare meno di 1h30' e non più di 1h45'. Il numero dei giri viene fissato in gara, in base alla velocità di percorrenza del giro.

- XCM (Crosscountry marathon): con chilometraggi superiori un certo limite (varia per categoria) 80 Km tra gli *élite*;

- XCP (crosscountry point-to-point): non in circuito ma con partenza e arrivo in due località diverse, con chilometraggio compreso tra i 25 e i 60 Km;

- XCC (Short track): su circuiti non superiori ai 2 Km;

- XCE (crosscountry a eliminazione): su circuiti compresi tra 500 m e 1 Km;

- XCT (crosscountry time trial): crono individuale su sterrato con distanze comprese tra i 4 e i 25 Km;

- XCR (team relay): staffetta con quattro componenti rigorosamente provenienti dalle seguenti categorie: *élite*, donne *élite*, juniores e U23.

- 'Downhill': è una disciplina simile, per modalità di svolgimento, ad una gara di sci alpino. Ogni concorrente deve percorrere nel minor breve tempo una discesa. Ha due *manche* a disposizione e vale il tempo migliore tra le due. La pista deve essere di una lunghezza non inferiore ai 1,5 Km e non superiore ai 3,5 Km; il tempo stimato di discesa deve essere tra i 2' e i 5'.

- '4Cross': è una gara a eliminazione dove tre o quattro corridori si sfidano su una discesa di downhill. Nella finale vince che arriva prima al traguardo a valle.

- 'Ciclocross': corsa che si svolge su circuiti minimo di 2,5 Km e massimo di 3,5 Km, al 90% pedalabili e che prevedano tratti di strada asfaltata, terra battuta, fango, ostacoli artificiali (scale, ponti, ecc...) che costringono i corridori a scendere dalla bicicletta. Si parte tutti insieme e vince chi taglia per primo il traguardo dopo un tempo fissato per regolamento (1h per gli *élite*).

- 'Trial': competizione nella quale l'atleta deve completare un circuito (*indoor* o *outdoor*) caratterizzato da ostacoli artificiali di varia natura nel minor tempo possibile e cercando di accumulare il minor numero di penalità (piede a terra).

- 'BMX': è una specialità nata negli Stati Uniti nel 1968 e rapidamente diffusasi nel resto del mondo. Letteralmente BMX significa *Bicycle Moto Cross*, nasce per i bambini che sopra queste biciclette emulavano le gesta dei motociclisti, senza correre troppi rischi. Le biciclette utilizzate sono piccole, leggere, solide, monomarcia e estremamente resistenti. Due le discipline contemplate in questa specialità: il Racing e il Free-style.

Il Racing si divide in: BMX (con ruota da 20', disciplina olimpica inserita dall'edizione di Pechino 2008) e il Cruiser (ruota da 24'). I tracciati di gara, lunghi dai 300 ai 400 m, sono caratterizzati da dossi, curve paraboliche e salti. Nella prova olimpica i concorrenti partono in gruppi di 8, sia in campo maschile sia femminile. I migliori di ogni eliminazione passano il turno, fino ad arrivare alla finale.

Il Free style (prova non olimpica) è effettuata su un *half pipe*.

Le discipline olimpiche

Ogni edizione delle Olimpiadi cambia il programma olimpico e si modificano anche quelle che sono le discipline olimpiche del ciclismo. Per le Olimpiadi di Londra 2012 sono previste le seguenti gare:

Competizioni olimpiche individuali e individuali collettive		
Disciplina	Uomini	Donne
Strada – prova in linea	SI	SI
Strada – Crono individuale	SI	SI
Pista – Velocità (individuale)	SI	SI
Pista – Velocità olimpica (a squadre)	SI	SI
Pista – Keirin	SI	SI
Pista – Inseguimento a squadre	SI	SI
Pista – Omnium	SI	SI
MTB – Crosscountry	SI	SI
BMX	SI	SI
Disciplina	Uomini	Donne
Strada – prova in linea	SI	SI
Strada – Crono individuale	SI	SI

Le ‘classiche’

Il Ciclismo è legato alla storia di alcune corse che, in alcuni i casi, hanno superato i 100 anni di vita e/o le 100 edizioni. Queste corse sono definite ‘classiche’ o ‘corse monumento’ e contribuiscono a definire il valore di un atleta.

Vincere una di queste corse equivale a un successo mondiale o olimpico.

Ci si riferisce alle grandi competizioni a tappe, come il Giro d’Italia, il Tour de France e la Vuelta d’España, e a quelle in linea, come la Milano-Sanremo, il Giro delle Fiandre, la Parigi-Roubaix, la Freccia Vallone, la Liegi-Bastogne-Liegi, il Giro di Lombardia.

- ‘Giro d’Italia’: Popolare corsa a tappe che si svolge a maggio ed è organizzata da ‘RCS Organizzazioni Sportive’, della durata di tre settimane. Il primo Giro d’Italia partì tre ore dopo la mezzanotte del 13 maggio del 1909, da Milano. Fu realizzato da Tullio Morgani, redattore capo della «Gazzetta dello Sport», con la collaborazione di Camillo Costamagna e Armando Cougnet (rispettivamente direttore il primo e amministratore e redattore per il ciclismo del medesimo giornale il secondo). La corsa finì esattamente il 30 dello stesso mese: 129 i corridori che presero il via. Otto le tappe distribuite su un percorso di 2.448 Km: Bologna, Chieti, Napoli, Roma, Firenze, Genova, Torino e chiusura a Milano, con una media per tappa di circa 300 Km. Arrivarono in 24 e vinse Luigi Ganna. Da allora la gara si tenne ogni anno, salvo che dal 1915 al 1918, durante la Prima Guerra mondiale, e dal 1940 al 1945 a causa del secondo conflitto.

Oggi il Giro d’Italia è ancora una corsa suddivisa in tappe, in ciascuna delle quali tutti i ciclisti sono cronometrati. Al termine di ogni tappa, il corridore che ha accumulato il minor tempo veste la maglia rosa, che indica il leader del momento (sino al 1914 la classifica non era strutturata sui tempi, ma sui punti). Il colore della maglia fa un chiaro

riferimento al colore delle pagine della «Gazzetta dello Sport», che ha istituito questa competizione. Alla conclusione della gara, che dal 1990 si conclude sempre a Milano, il ciclista con il minor tempo totale si aggiudica la corsa.

- ‘Tour de France’: La prima edizione del Tour ebbe luogo nel 1903 e fu vinta dal francese (ma italiano di nascita) M. Garin. Da allora, tranne due interruzioni, dal 1915 al 1918 per la Grande Guerra e dal 1940 al 1946 a causa del secondo conflitto mondiale, il Tour si è sempre svolto ogni anno con regolarità. È considerata la più importante e difficile corsa ciclistica a tappe del mondo. Si svolge ogni anno nel mese di luglio, lungo un percorso stradale che attraversa tutta la Francia, sconfinando talvolta nel territorio dei Paesi limitrofi. Al Tour, soprannominato dai francesi *La Grande Boucle*, prendono parte più di 200 corridori divisi in squadre. Ogni tappa presenta percorsi e prove molto diverse tra loro: si va dalle tappe di montagna (particolarmente celebri quelle alpine, come l’Alpe d’Huèz e quelle pirenaiche, come il Tourmalet), alle corse contro il tempo (le gare a cronometro individuali e a squadre e le cronoscalate), alle tappe di pianura con arrivi in volata particolarmente adatte ai velocisti (*finisseurs*).

Dopo ogni arrivo una cerimonia premia il vincitore di tappa e il corridore che detiene il miglior tempo sul totale delle tappe percorse indossa la celebre maglia gialla di leader della classifica generale. Come per l’Italia, la maglia ha il colore della carta del giornale che per primo organizzò la corsa, l’Auto. Oggi il Tour viene organizzato dall’Equipe, equivalente alla nostra «Gazzetta dello Sport» per il Giro d’Italia. Il Tour si conclude da sempre a Parigi, con una spettacolare volata lungo gli *Champs Elisées*.

Dal punto di vista tecnico si definisce ‘l’università del ciclismo’: vincere il Tour equivale ad entrare in un esclusivo gruppo di campioni che hanno contribuito alla storia di questo sport. Oggi il Tour è diventato uno dei primi eventi sportivi per numero di Paesi coinvolti e per il seguito dei media. Con oltre 10 milioni di spettatori sulle strade (una media di 500 mila persone a tappa) è anche l’evento sportivo con il maggior numero di spettatori dal vivo (prima ancora delle Olimpiadi e dei campionati del mondo di Calcio).

- ‘Milano-Sanremo’: è una corsa ciclistica italiana, la prima classica in linea della stagione. Altresì nota come ‘Mondiale di Primavera’ (si svolge sempre il terzo sabato del mese di marzo), nacque dalla fantasia di un gruppo di giovani sanremesi, che nel 1906 avevano visto fallire clamorosamente una Milano-Acqui-Sanremo di automobilismo. Grazie all’organizzazione di Camillo Costamagna, direttore della «Gazzetta dello Sport», e di Armando Cougnet, regista delle corse di allora, la prima

Milano-Sanremo si corse il 14 aprile 1907 e fu vinta dal francese Lucien Mazan, detto 'Petit Breton'.

La corsa si snoda su 294 Km (attraversando le province di Milano, Pavia, Alessandria, Genova, Savona e Imperia) ed è caratterizzata dalla salita al Passo del Turchino, a metà percorso, e dalla scalata ai tre Capi della riviera di Ponente (Mele, Cervo e Berta), subito dopo Alassio. Le difficoltà aumentano con la salita della Cipressa posta a 24 Km dall'arrivo (inserita per la prima volta nel tracciato nel 1981) e con il Poggio, ultimo ostacolo prima di Sanremo e distante dal traguardo circa 4 Km.

- 'Parigi-Roubaix': è la più antica classica monumento, essendosi corsa per la prima volta nel 1896 e nel 2012 si correrà la 110ª edizione. Si svolge nel Nord della Francia, in prossimità della frontiera belga, ogni anno in aprile. Dalla prima edizione nel 1896 fino al 1967 la corsa partiva da Parigi e terminava nel velodromo di Roubaix, comune nel Pas-de-Calais. Dal 1968 ad oggi inizia dalla città di Compiègne (circa 60 Km a nord-est dal centro di Parigi), mentre il traguardo è ancora situato a Roubaix.

La corsa è famosa per i numerosi tratti in pavé, l'elemento caratterizzante di questa corsa, tratti di strada pavimentati con cubi di porfido o ciottoli tondi che frenano la corsa e provocano continui sobbalzi e vibrazioni, mettendo in difficoltà non solo i ciclisti ma le stesse biciclette: rotture meccaniche e forature sono all'ordine del giorno.

La Parigi-Roubaix si è guadagnata diversi soprannomi: 'Regina delle classiche' per la sua importanza, 'Corsa di Pasqua' per il periodo in cui si svolge (intorno a metà aprile, non raramente nel giorno di Pasqua) oppure anche 'Inferno del Nord', per le durezza cui sottopone i corridori in essa impegnati, oppure l'ultima follia del ciclismo dei tempi eroici.

- 'Record dell'ora': è la gara per eccellenza in cui l'atleta è solo con il suo mezzo in una corsa di un'ora. La tecnologia negli ultimi anni, sia per la ricerca di nuovi componenti sia per l'ottimizzazione massima dell'allenamento, ha portato il record a risultati impensati (si viaggia a una media di ben 23 Km/h in più rispetto a cent'anni fa).

Negli ultimi anni sono iniziati i dibattiti circa la regolarità o meno del record ottenuto con mezzi anomali e dalle forme futuristiche. Dissipando ogni dubbio, il 9 settembre 2000 l'UCI (Unione Ciclistica Internazionale) ha cambiato le regole: saranno omologati solo i record dell'ora ottenuti con un mezzo classico. La regola ufficiale ha valore anche retroattivo, cancellando quindi tutte le prestazioni ottenute con i 'nuovi' mezzi tecnologici.

Questa decisione ha l'intento di riportare l'essere umano al centro dei valori sportivi, al di là del progresso tecnologico.

Attualmente il record ufficiale è detenuto dal ceco Ondrej Sosenka che il 19 luglio del 2005 ha coperto la distanza di 49,7 Km. L'UCI ricorda anche il record di Chris Boardman, che il 6 settembre del 1996 ha coperto la distanza di 56,375 Km come la 'migliore prestazione sull'ora', anche se non più omologabile perché non realizzata con bici classica.

COMBINATA NORDICA

Le origini

La Combinata nordica è una specialità che prende le forme dalla consuetudine scandinava di fondere in un unico sport due discipline molto impegnative a livello psico-fisico: nel caso specifico il Salto e lo Sci di fondo. È una delle prime ad apparire nei programmi dei Giochi Olimpici invernali e rimane indubbiamente la prova con maggiore tradizione nello Sci nordico. In Norvegia la disciplina viene da sempre considerata lo sport invernale per eccellenza.

Le prime notizie di Sci nordico che vengono a nostra conoscenza sono quelle svolte tra i soldati norvegesi sin dal XVIII secolo. Dobbiamo, però, attendere il 1892 per la prima competizione di Combinata nordica di un certo livello. Si tratta del primo *Holmenkollen Ski Festival*, una gara che si svolge ogni anno ancora oggi, sulla collina omonima. Questa gara e la Combinata nordica diventarono talmente popolari in Norvegia tanto che all'epoca il Salto con gli sci non era nemmeno considerato uno sport a se stante.

Solo nel 1933, infatti, e sempre a *Holmenkollen* si svolsero le prime gare di Salto con gli sci non abbinate al fondo. La Combinata nordica è presente nel programma delle Olimpiadi invernali sin dalla loro prima edizione del 1924. Oltre alla Norvegia, la Combinata nordica ha avuto un notevole sviluppo soprattutto in Finlandia, in Germania e in Austria. Questi paesi sono ormai considerati all'avanguardia nella specialità e vantano ormai un copiosissimo albo d'oro e una tradizione quasi inarrivabile. La Combinata Nordica è una disciplina tipicamente maschile e non esistono competizioni femminili a nessun livello.

Le regole

La Combinata nordica è uno sport olimpico, individuale e individuale collettivo. Come già affermato, è composto da 2 discipline ben distinte: il Salto e lo Sci di fondo. Al momento la partecipazione olimpica è esclusivamente maschile e le gare sono tre, due individuali e una individuale collettiva (staffetta):

Competizioni olimpiche	Specialità
Individuale	Normal Hill (K 90) + 10 Km di fondo
Individuale	Large Hill (K 120) + 10 Km di fondo
Staffetta a squadre	Large Hill (K 120) + 4 x 5 Km staffetta

Nella prima gara individuale *Gundersen*, si esegue un salto dal trampolino piccolo e 10 Km di sci di fondo. La seconda gara individuale si differenzia soltanto dalla grandezza del salto che si svolge su quello grande. Il punteggio è dato dalla misura (2 punti a metro per i trampolini corti e 1,2 p. per quelli lunghi) e dallo stile (valutato da 0 a 20 p.). I distacchi vengono quindi convertiti in tempi: nelle individuali, 1 p. equivale a 4' (15 p. di distacco equivalgono a 1'); nelle staffette 1 p. è pari a 1',5 (40 p. uguale a 1' di distacco). Il primo della classifica parziale dopo il salto, parte per primo e via, via a seguire tutti gli altri, secondo i distacchi accumulati. Chi taglia per primo il traguardo vince la Combinata nordica. In questa gara gli atleti gareggiano in una sola giornata.

Il meccanismo della staffetta segue quello della *Gundersen* in cui vi partecipano squadre composte da 4 atleti. I punti saranno tradotti in secondi di distacco che, ovviamente, determinano l'ordine di partenza della prova sugli sci. 5 sono i Km che ogni staffettista dovrà percorrere per dare il cambio al proprio compagno. Quindi, alle Olimpiadi, la prova di salto si disputa sempre per prima, a seguire la prova di Sci di fondo e le gare si svolgono secondo le regole delle due discipline specifiche.

Esiste un'altra importante competizione non contemplata nel programma ufficiale dei Giochi Olimpici: la 'partenza in linea'. A differenza delle altre, la prima prova è quella dello Sci di fondo, dove gli atleti partono tutt'insieme. Al primo arrivato al traguardo vengono assegnati un massimo di 120 punti. Agli altri saranno tolti dal totale 4 punti per ogni secondo di distacco rispetto al primo. Nel salto non si assegnano punti allo stile, ma sono decurtati se l'atleta cade o se non riesce a compiere l'atterraggio in modo corretto (eseguendo il cosiddetto *telemark* o genuflessione). Chi otterrà il punteggio maggiore tra le due prove sarà il vincitore della combinata.

Competizioni non olimpiche solo maschili	
Partenza in linea (non olimpica)	120 punti al primo dopo lo Sci di Fondo, a seguire i salti a decurtazione

CRICKET

Le origini

La prima partita di Cricket disputata oltre i confini inglesi, di cui si abbiano notizie, ebbe luogo nel 1676 fra i marinai della Royal Navy e gli inglesi abitanti nella città siriana di Aleppo.

Ma il Cricket, almeno nella sua forma moderna, è nato nel Sud dell'Inghilterra tra il XIV e il XV secolo diventando subito popolare tra le classi del ceto medio britannico. È un tipico prodotto dell'emergente classe borghese, fatto questo dimostrato dallo svolgimento delle prime partite fra squadre costituite dai *guilds*, l'equivalente delle corporazioni dantesche.

Grande sorpresa desta il fatto che nel 1900 il Cricket fece parte dei GO.

Dopo la seconda guerra mondiale anche questo sport ha avuto una sorta di globalizzazione, più precisamente con la concessione dell'indipendenza ai *Dominions* britannici e l'istituzione del *Commonwealth*. Attualmente figurano come *Full Members* dell'*International Cricket Council* dieci Paesi. La fa da padrone l'Asia con quattro paesi il Bangladesh, l'India, il Pakistan e lo Sri Lanka. Seguono l'Africa con il Sudafrica e lo Zimbabwe e l'Oceania con l'Australia e la Nuova Zelanda, per finire, l'Europa, con la sola Inghilterra e l'America con le Indie Occidentali. In tutti questi paesi si gioca il *Test Cricket*, ovvero il gioco originale con partite che possono durare anche cinque giorni. Tuttavia è negli ultimi vent'anni, con l'avvento della televisione nello sport e l'interessamento di due magnati televisivi australiani, dapprima Kerry Packer proprietario della rete terrestre Channel 9 e successivamente Rupert Murdoch, padrone del colosso satellitare Sky, che il Cricket ha trovato la sua dimensione internazionale.

Tutto questo ha contribuito all'affermazione del *One-day International*, gioco con le stesse regole del *Test Cricket*, ma con un numero limitato di *overs* per squadra (che attualmente è fissato a 50) e che, sorto ufficialmente negli anni Sessanta, vide il suo primo incontro internazionale disputarsi nel 1971 tra Australia e Inghilterra, mentre nel 1975 si è giocata la prima coppa del mondo di Cricket. Le prime notizie di questo sport in Italia risalgono alla fine del XVIII secolo, quando nel 1793 a Napoli viene organizzata una partita tra due squadre formate dagli uomini degli equipaggi di Lord Nelson. Ci rimane anche il nome del primo patrocinatore del Cricket italiano, un certo Maceroni, colonnello dell'esercito borbonico. Ma fu comunque solo un evento isolato.

Nel 1893, fu fondato il *Genoa Cricket and Football Club*, inizialmente composto da soli marinai inglesi che alternavano al Cricket, nella stagione invernale, il Calcio. Infatti, la squadra che ha vinto nel 1898 il primo scudetto nella storia calcistica italiana era formata per otto undicesimi da giocatori inglesi, tra cui spiccava il mitico James Spensley, campione in entrambi questi sport, che fondò e presiedette il club fino al 1907. Come il Genoa, anche il Milan e l'Internazionale Torino (in seguito assorbita dal Torino Calcio) iniziarono come associazioni di Cricket, anche se nel giro di dieci anni prenderanno a dedicarsi esclusivamente all'emergente Calcio.

Negli USA il Cricket è passato da sport dominante prima della guerra di secessione ad attività marginale già a fine secolo, soppiantato dal suo derivato sintetico e, dopo il Football Americano, attuale sport principale statunitense: il Baseball. Di questo nuovo Cricket fa parte anche l'Italia, attualmente piazzata intorno alla ventesima posizione mondiale, dove ha ripreso gradualmente vigore all'inizio degli anni Sessanta. Da principio con la costruzione di un campo nella Villa Doria-Pamphili (più tardi divenuta Capannelle Cricket Club) a Roma, cui ha fatto séguito la squadra, a Milano, del Milan Cricket Club. Tuttavia, è solo con l'istituzione della Federazione Cricket Italiana il 26 novembre 1980 che il gioco ha cominciato a essere praticato in modo regolare e continuativo a livello nazionale.

Nel 2003 la lega professionale inglese adottò il tipo di regolamento definito *Twenty20*, chiamato così poiché ogni squadra dispone di un *inning* battendo al massimo *20 overs*. Questo modo di giocare è oggi il preferito dalle maggiori leghe professionali del mondo poiché la durata delle partite si riduce a circa 3 ore quindi più appetibile dalle televisioni. Dal 2007 si disputa un campionato mondiale di Twenty20 con cadenza biennale.

L'organo internazionale che governa il Cricket è l'ICC (*International Cricket Council*), fondato il 15 giugno del 1909 da Inghilterra, Australia e Sud Africa, dalla nascita situato a Londra ma che si è trasferito ad agosto 2005 negli Emirati Arabi Uniti, a Dubai.

Col tempo a questi tre fondatori si sono unite altre sette nazioni per un totale di dieci *Full Members*. Le squadre nazionali di questi paesi, dove si gioca il *Test*, sono automaticamente qualificate alla World Cup che si disputa ogni quattro anni. Attualmente poi ci sono anche trentaquattro nazioni *Associate Members*, tra cui l'Italia, e sessanta nazioni *Affiliate Members*, per un totale di centoquattro paesi dove questo sport viene praticato.

Il campo di gioco

Le partite di Cricket si giocano in un campo in erba di forma circolare o ovale. Non ci sono delle dimensioni precise, ma il diametro di questo spazio varia solitamente tra 137 m e 150 m. Solitamente negli stadi, una corda delimita il perimetro del campo denominato *boundary*.

Nonostante le notevoli dimensioni del campo gran parte delle azioni di gioco si svolgono in uno spazio molto più piccolo detto *pitch*. Questa è un'area rettangolare del campo che misura 3,05 m in larghezza e 20,12 m in lunghezza, limitato alle due estremità dalle *bowling creases* e ai lati da due linee immaginarie e parallele fra loro. Al centro delle *bowling creases* verranno poi inseriti i paletti, gli *stump* che formano il *wicket*.

Ci sono, sul *pitch* altri tipi di *creases*: le *Popping Creases*, parallele alle *Bowling* e poste davanti a queste alla distanza di 1,22 m e considerate di lunghezza infinita; le *Return Creases*, perpendicolari alle *Popping* e poste a 1,32 m di distanza dalla linea immaginaria che taglia in lunghezza il *Pitch*; infine ci sono le due *Batting Crease*, sulla stessa linea delle *Popping* e sono la loro prosecuzione fino ai margini del *Pitch*.

Le regole

Scopo del gioco è di mettere a segno più punti possibili e di non farsi eliminare quando si è in battuta; e viceversa di non far segnare punti e di eliminare i battitori avversari quando questi sono al lancio. Vince chi realizza più punti.

Il Cricket è un gioco che deve molto della sua unicità al fatto che dovrebbe essere giocato non soltanto secondo le relative regole, ma anche secondo lo 'spirito' del gioco. Qualsiasi azione interpretata come contraria a questo spirito, causa un danno al gioco stesso. La responsabilità principale di assicurare che il gioco sia condotto secondo lo spirito del *fair play*, è dei capitani delle squadre.

Le due squadre sono composte di 11 elementi ciascuna. Ogni frazione di gioco è chiamato *innings*, infatti, vede impegnati gli undici di una squadra nel lanciare la palla e difendere il campo *fielder* e un singolo avversario alla battuta dove, una volta eliminato, viene sostituito da un compagno di squadra fino all'eliminazione del decimo battitore. Tra un *inning* e l'altro, le squadre invertono i propri ruoli. La lunghezza delle partite (possono durare dalle sei ore a giorni interi, occasionalmente settimane), i numerosi intervalli per il pranzo e il tè e la terminologia complicata rendono difficilmente comprensibile questo sport agli spettatori poco esperti.

Ogni partita di Cricket è suddivisa in *over* (ossia l'equivalente di 6 lanci legali, dai quali sono esclusi eventuali *wide* e *no-ball*). Ogni *over* il capitano seleziona il giocatore che andrà

al lancio; una volta che questi ha esaurito i sei lanci, la squadra dovrà necessariamente scegliere un altro lanciatore per l'over successivo, che è giocato verso il *wicket* opposto a quello verso il quale si è lanciato in precedenza.

Il numero di *over* che un giocatore può lanciare è illimitato nelle partite di *first class*, limitato rispettivamente a un massimo di dieci nelle partite di *List-A* e di 4 in quelle di *Twenty20* (ferma restando l'impossibilità, valida in tutte le forme del gioco, di lanciare per due *over* consecutivi).

I punti si fanno correndo tra le due basi *wickets*. Ogni volta che i battitori si scambiano di base viene assegnato un punto. Se la palla varca il *boundary* (il bordo campo) senza toccare terra vengono dati 6 punti, mentre, se tocca terra, ne vengono dati soltanto quattro.

Il battitore è posizionato sulla *batting crease* in attesa del lancio della palla. Ci sono diverse tecniche per colpire la palla, le più comuni sono due: la *shot* o *stroke*, che consiste nel colpire la palla in pieno con la mazza; e la *edge* o *snick*, andando a respingere la palla con il bordo della mazza. A seconda di quella che è la strategia della squadra e il tipo di lancio ricevuto, il battitore può decidere se effettuare un colpo difensivo (il quale ha come principale obiettivo quello di non venire eliminati), oppure un colpo aggressivo che mira principalmente a segnare quante più *runs* possibili.

I battitori entrano in campo secondo un ordine *batting order* deciso dal capitano della squadra; i primi due battitori che scendono in campo sono detti *openers*.

Generalmente, nelle prime posizioni si trovano i migliori elementi in battuta della squadra, visto che, essendo il lanciatore più fresco e la palla ancora nuova, dovranno affrontare i lanci più impegnativi della partita. A seguire andranno in battuta i giocatori via via più scarsi, fino ad arrivare ai lanciatori in genere meno abili alla battuta. Questo ordine può essere tuttavia cambiato, per motivi strategici, in qualunque momento nel corso del gioco.

Per segnare una *run* (così è chiamato nel Cricket l'equivalente di un punto) il battitore deve, dopo aver colpito la sfera, correre al lato opposto del *pitch*, mentre contemporaneamente il suo compagno che non ha eseguito la battuta e si trova al lato opposto del *pitch* correrà verso il *batting crease*. Entrambi i *runners* (il nome che assume il battitore mentre esegue la corsa) devono toccare il terreno oltre la *popping crease* con la mazza.

Se il colpo è stato particolarmente forte o difficile da recuperare per i *fielders*, i due *runners* possono provare anche a scambiarsi nuovamente, mettendo a segno tante *runs* per quante volte riescono a scambiarsi di posto. Non c'è un numero massimo di *runs* effettuabili in una singola battuta (anche se è raro assistere a più di tre, cosa che avviene normalmente solo in caso di errori), ma se un *fielder* abbatte il *wicket* con la palla mentre i *runners* sono

fuori dalle loro posizioni (oltre la *popping crease*), l'ultimo battitore che rimarrà fuori dal *crease* sarà eliminato.

Qualora la palla colpita finisca oltre la linea di *boundary*, la squadra segna automaticamente quattro *runs*, addirittura sei, se la palla esce senza prima toccare il terreno.

Ogni *runs* messa a segno da un battitore contribuisce al punteggio finale della squadra. Questo punteggio include, inoltre, un certo numero di *extra-runs* che sono accreditate senza che ci siano battute. Queste possono essere assegnate nei casi di *byes*, *leg byes*, *no balls*, *wides* oppure come penalità.

Il lanciatore è colui che lancia la sfera ai battitori, usando quella che è conosciuta come azione di *bowling*: il braccio non deve mai piegarsi ma rimanere teso per tutto il lancio. Se questo non accade, il lancio è illegale e viene dichiarato *no-ball*.

Il lanciatore lancia solitamente la sfera in modo che questa rimbalzi prima di raggiungere il battitore. Deve effettuare il lancio con il proprio piede posteriore all'interno dell'area delimitata dalle *crease* e con l'altro non oltre la linea, altrimenti il lancio viene dichiarato *no-ball*. La palla deve anche seguire una traiettoria tale da rendere possibile per il battitore il metterla in gioco, se questo non accade il lancio viene dichiarato *wide* (largo).

L'obiettivo primario del lanciatore è di eliminare il battitore, mentre quello secondario è di concedere il minor numero di *runs* possibili. Tuttavia, in alcune forme del gioco (come ad esempio il *Twenty20*), il limitato numero di *over* rende spesso il preservare le *runs* più importanti che non eliminare il battitore che si trova al *crease*. L'abilità del capitano nel decidere la strategia è cruciale per il successo della squadra. A lui spettano molte decisioni importanti, come l'elenco e l'ordine dei giocatori in battuta, lo schieramento e la tattica dei *fielder* sul campo, come un lanciatore deve giocare la palla, ecc.

La mazza deve essere di lunghezza non superiore a 96,5 cm mentre la parte piatta, fatta esclusivamente di legno, non deve superare i 10,8 cm in larghezza. La parte piatta può inoltre essere ricoperta con un materiale di protezione o di riparazione, purché questo non superi 1,56 mm di spessore e non sia tale da danneggiare la palla. Secondo le leggi del Cricket, sia il guanto sia la mano del battitore fanno parte integrante della mazza.

Non ci fu nessuna legge che ponesse limiti alle dimensioni delle mazze da Cricket sino al 1774, quando un giocatore pretese di giocare con una mazza larga quanto una porta. La palla deve avere un peso compreso tra 155,9 gr e 163 gr e una circonferenza tra 22,4 cm e 22,9 cm.

Questi valori, per il Cricket femminile sono: 140/151 gr di peso con una circonferenza compresa fra i 20,5 e i 22,00 cm.

Sport di squadra non olimpico con tornei e campionati per uomini e per donne

