

## Competizioni non olimpiche

Competizioni con armi lunghe a 300 m	
Codifica	Specialità
AL3P	Arma libera 3 posizioni U/D
AL3P	Arma libera 3 posizioni Master U/D
ALT	Arma libera a terra U/D
ALT	Arma libera a terra Master U/D
FS	Fucile standard uomini
FS	Fucile standard Master uomini

Competizioni con armi lunghe a 50 m	
Codifica	Specialità
BR22SP	Bench-Rest 22 Sporter
BR22LV	Bench-Rest 22 Light Varmint
BR22HV	Bench-Rest 22 Heavy Varmint
CSTH	Carabina sportiva a terra Disabili
BR22STD	Bench-Rest 22 Standard
CL3P	Carabina libera 3 Pos. Master U 60 C.
CS3P	Carabina sportiva 3 Pos. Master Donne
CLT	Carabina libera a terra Master Uomini
CST	Carabina sportiva a terra Donne
CST	Carabina sportiva a terra Jun Donne
CST	Carabina sportiva a Terra Master Donne
PL	Pistola libera Master Uomini
PLH	Pistola libera Disabili
CLTH	Carabina libera a terra Disabili
CL3PH	Carabina libera 3 posizioni Disabili
Codifica	Specialità con armi corte a 25 m
PA	Pistola automatica Master Uomini
PGC	Pistola di grosso calibro Uomini
PGC	Pistola di grosso calibro Master Uomini
PS	Pistola standard Uomini
PS	Pistola standard Juniores Uomini
PS	Pistola standard Master Uomini
PSp	Pistola sportiva Juniores Uomini
PSp	Pistola sportiva Master Donne
PSpH	Pistola sportiva Disabili

Competizioni con armi A. C. a 10 m	
Codifica	Specialità
C10	Carabina a m 10 Master U 40 Colpi
C10	Carabina a m 10 Master Donne
C10	Carabina a m 10 Ragazzi 40 Colpi
C10	Carabina a m 10 Allievi 20 Colpi
C10	Carabina a m 10 Giovanissimi 20 Colpi
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Uomini
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Donne
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Juniores U
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Juniores D
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Master U
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Master D
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Ragazzi 40 C.
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Giov.imi 20 C.
BM10	Bersaglio mobile a m 10 Allievi 20 Colpi
BMM	Bersaglio mobile a corse miste Uomini
BMM	Bersaglio mobile a corse miste Jun. U
BMM	Bersaglio mob. a Corse Miste Master U
P10	Pistola a m 10 Master Donne
P10	Pistola a M 10 Master Uomini
P10	Pistola a M 10 Ragazzi 40 Colpi
P10	Pistola a M 10 Allievi 20 Colpi

P10	Pistola a M 10 Giovanissimi 20 Colpi
P10H	Pistola a M 10 Diversamente Abili
C10H	Carabina a M 10 Diversamente Abili

## TIRO A VOLO

### **Le origini**

Si suppone che, per necessità vitale, sin dalla preistoria siano esistite alcune forme di tiro (non a fuoco, ovviamente) quando gli uomini erano costretti a cacciare per assicurarsi il cibo o per proteggersi dai nemici. Sappiamo anche che gli antichi Greci praticavano gare di 'Tiro alla colomba' per onorare gli dei e dal X secolo d.C., Indiani, Slavi, Celti e Germanici praticavano rituali simili.

L'invenzione della polvere da sparo, poi, determinò un grande cambiamento delle tradizioni e anche lo sport ne subì le conseguenze tanto che questi mutamenti contribuirono alla diffusione delle armi nel mondo. Vediamo, infatti, che dal XIII e XIV secolo d.C. si costituirono molte fondazioni di tiro in numerose città europee.

Le prime gare italiane si svolsero in Sicilia, verso la metà del XIX secolo. Dobbiamo, però, risalire alla seconda metà dell'Ottocento, precisamente negli Stati Uniti, per vedere una vera diffusione dell'hobby del Tiro a segno. In quell'epoca, i tiratori sparavano su un bersaglio costituito da palline di vetro del tipo di quelle usate per gli addobbi natalizi, lanciate da speciali strumenti, chiamati *Balltraps* (da cui il nome attuale *Trap* usato per indicare il tiro classico oggi denominato appunto Fossa olimpica o Fossa universale).

In Italia la prima società di Tiro a volo fu creata a Milano nel 1872, ma in assoluto il primo circolo sportivo di cui si ha notizia nacque in Gran Bretagna nel 1857. Già alla fine dell'Ottocento, quindi, fiorirono diverse associazioni e club di tiro, in Europa, come detto e in Nord America, sia a livello nazionale sia locale. Naturalmente, come per tutte le discipline, non esistevano regolamenti certi e uguali per tutti. Così nel 1906, nel corso di un torneo internazionale disputatosi a Milano, emerse la necessità di formulare regole comuni, che videro la luce grazie alla costituzione, l'anno seguente a Zurigo, dell'*Union Internationale des Fédérations et Associations Nationales de Tir*. In Italia la FITPA (Federazione Italiana Tiro al Piccione d'Argilla) è nata nel 1926 per interessamento di un appassionato industriale del settore, Ettore Stacchini, il quale riuscì a raccogliere una trentina di società appartenenti a tutte le regioni italiane. Nel 1927 la FITPA assunse l'attuale denominazione FITAV (Federazione Italiana Tiro a Volo) entrando a far parte del CONI con 151 società e 916 tiratori, sotto la guida del suo fondatore, che ne divenne anche il primo Presidente.

Il Tiro a volo maschile fu uno dei nove sport del programma delle prime Olimpiadi moderne di Atene del 1896 con l'unica specialità allora presente: la Fossa olimpica.

Ai Giochi di Parigi del 1900 furono usati i piccioni come bersaglio mobile. Non era ovviamente accettabile però che si utilizzassero degli animali, si pensò quindi di risolvere il problema con un apparecchio artificiale: i piattelli che potevano simulare il volo di un uccello.

Fu l'americano Ligowsky che, per lanciare efficacemente i piattelli, mise a punto la prima catapulta del Tiro a volo. Si dovettero attendere gli anni Trenta per vedere organizzati a Roma, su iniziativa dello stesso Stacchini, sia i campionati mondiali che i campionati europei dell'unica specialità di tiro al piattello allora conosciuta, appunto la Fossa olimpica.

Dall'edizione del 1928 a quella del 1948, però, le gare di tiro a volo rimasero escluse dal programma olimpico per tornarvi 24 anni dopo ai Giochi di Helsinki del 1952.

Nel 1968, a Città del Messico, fa la sua prima apparizione olimpica, lo *Skeet*, specialità che si era sviluppata negli Stati Uniti intorno agli anni Venti. In origine questa disciplina era chiamata *Around the clock* perché il tiratore sparava al bersaglio dalle dodici posizioni corrispondenti alle ore sul quadrante di un orologio.

Dobbiamo aspettare il 1989 per vedere la prima comparsa ufficiale dell'attuale terza disciplina Olimpica, il *Double Trap* che fu però introdotta solo ai Giochi di Atlanta, nel 1996.

### **Le regole**

'Fossa olimpica': disciplina saltuariamente olimpica fin da Parigi 1900 e da Helsinki 1952 con presenza costante. Il campo gara è composto da 5 pedane, alternativamente usate da tutti i concorrenti.

Da ogni postazione si lancia un solo piattello per volta e sempre a seguito dell'ordine del tiratore che può tenere il fucile già imbracciato.

Per ogni pedana corrispondono 3 'macchine lanciapiattelli', poste a 15 m di distanza, che lanciano in base ad una roulette automatica che stabilisce autonomamente l'ordine della direzione del piattello. Quest'ultima può essere verso destra, verso sinistra o dritta, comunque sempre allontanandosi dal tiratore con diversità di angolatura di uscita dei piattelli e sempre in combinazioni diverse per ogni linea di tiro.

Nelle gare internazionali i concorrenti sparano un totale di 125 piattelli (suddivisi in 75, più 50) per accedere alla finale composta di ulteriori 25 bersagli e portandosi comunque in dote il risultato già acquisito.

‘Double Trap’: esordisce alle Olimpiadi di Atlanta nel 1996. Come per la Fossa olimpica, anche il campo gara del Double Trap è composto da cinque pedane che sono alternativamente usate da tutti i concorrenti; con i due colpi a disposizione si devono colpire altrettanti piattelli (doppietti) che escono simultaneamente da due sole macchine, poste a 15 m dal tiratore, situate al centro, vale a dire in corrispondenza della linea di tiro n. 3; la traiettoria dei piattelli è sempre divergente.

Sparati i primi 75 doppietti soltanto i migliori sei atleti accedono alla finale.

‘Skeet’: nato nel 1912, viene riconosciuto sport olimpico nel 1968 a Mexico City.

Dal 1996 (Atlanta) è stabilmente contemplato nel programma dei GO Il campo gara è composto da otto pedane lungo un semicerchio dal raggio di 19,20 m alle cui estremità sono collocate le macchine lancia piattelli: una alta a sinistra, chiamata *pull* e una bassa a destra, *mark*.

L’altezza e la direzione della traiettoria dei piattelli sono costanti; i piattelli sono lanciati singolarmente o due contemporaneamente; si spara un solo colpo per ogni piattello e il tiratore oltre a non tenere il fucile imbracciato, non conosce il tempo di lancio del bersaglio.

Secondo la postazione in cui ci si trova, si sparano a 2, 3 o a 4 piattelli (contemporaneamente a non più di 2). La gara si svolge su 75. Se dopo i primi 100 piattelli vi sono casi di parità (3 x 25 + 25 in finale), si effettua lo spareggio con coppie di piattelli dalla pedana n. 4.

Tutti i fucili generalmente sono dei sovrapposti a due colpi e sparano con il calibro 12.

Alle Olimpiadi sono contemplate le tre specialità per gli uomini e due per le donne (esclusa la *Double Trap*).

Per entrare in finale di tutte le specialità, a parità di punteggio acquisito, si procederà a uno spareggio (*shoot off*), vale a dire da una stessa posizione i tiratori continueranno a sparare fino ad acquisire errori che eliminano di conseguenza i concorrenti.

Sport olimpico individuale maschile e femminile		
Disciplina	Uomini	Donne
Fossa olimpica	SI	SI
Double trap	SI	NO
Skeet	SI	SI



## TIRO ALLA FUNE

### **Le origini**

Il Tiro alla fune (*Tug of War* o *Tug o'War*, in lingua inglese) è fondamentalmente uno sport di origine contadina, che vede contrapposte due squadre di persone che si sfidano in una gara di forza. Per il nostro concetto di sport individuale, non essendoci passaggio di nessun tipo di attrezzo per raggiungere la meta, esso è catalogato come sport individuale collettivo, anche se per raggiungere l'obiettivo ci si deve affrontare in gruppo. Esso è molto connesso alla simbologia delle forze contrastanti, bene-male, vita-morte. Era praticato in occasione di cerimonie propiziatorie di buon tempo, di abbondante raccolto, e inoltre di cerimonie funebri e rituali, documentate in paesi molto lontani come la Birmania, il Borneo, la Corea, la Nuova Zelanda, il Congo e le Americhe. Si hanno prove del Tiro alla Fune risalenti a una iscrizione egiziana del 2500 a.C. sulla tomba di Mazera-Ku in Sakkara. Si sono anche ritrovate testimonianze che vengono dagli antichi giochi olimpici (500 a.C.), in cui il Tiro alla fune era praticato sia come attività sportiva autonoma, sia come allenamento per altre discipline. Nel XII secolo era praticato alla corte degli imperatori cinesi, mentre nel XII e XIV secolo risulta presente in Mongolia e Turchia, mentre in Europa occidentale è documentato intorno all'anno Mille. Finalmente, nel XV e XVI secolo appare anche in Francia (*jouer à tirer la corde*) e in Gran Bretagna. È in questo periodo che nasce un primo regolamento, selezionando giovani atleti di uguale peso ed è proprio in Gran Bretagna che nel 1880 è fondata l'*Amateur Athletic Association*, che comprendeva le discipline di salto, lancio del peso e appunto del Tiro alla fune.

Le regole non erano ancora chiare e precise e, tra i vari paesi, non esisteva un regolamento uniforme, a cominciare dal numero dei componenti della squadra, che variava da 4 a 8.

Il Tiro alla fune è stato sport olimpico dal 1900 al 1920; in seguito fu cancellato da una delibera presa a maggioranza dal Comitato Internazionale Olimpico quando si stabilì di ridurre il numero degli sport partecipanti. Nel 1960, George Hutton, sempre della Federazione inglese, prese l'iniziativa di organizzare una Federazione Internazionale, che poté attuare grazie alla collaborazione della Federazione Svedese, dando così vita alla TWIF (*Tug of War International Federation*). Nel 1964 in Svezia si ebbero, ancora in forma sperimentale, i primi campionati europei della categoria 720 Kg (i massimi), ma il vero

rilancio internazionale del gioco si ebbe l'anno successivo. Nel 1965 infatti la Federazione Internazionale patrocinò i 'Giochi del Baltico', a Malmö (Svezia), con la partecipazione di Danimarca, Gran Bretagna, Olanda e Svezia. In quella occasione, furono adottate le stesse regole che vigevano per il Tiro alla fune quando era uno degli sport olimpici; in seguito le regole furono modificate, senza però intaccarne la struttura fondamentale. In quello stesso anno si ebbe il primo effettivo e riuscito campionato europeo al Crystal Palace di Londra.

La FISTF (Federazione Italiana Sport Tiro alla Fune) nasce nel 1993, con il preciso intento di strutturare le competizioni sportive a livello agonistico nazionale, di ottenere il riconoscimento da parte del CONI, e di accedere alle competizioni internazionali. Nel 1998 la TWIF è riconosciuta dalla Federazione Giochi Mondiali, e nel 1999 l'allora presidente Samaranch iniziò a interessarsi alla TWIF per le Olimpiadi.

Nel 2000 la TWIF è ufficialmente riconosciuta dal CIO e con essa la FISTF.

### **Le regole**

Sport di prestazione, individuale collettivo e non olimpico, nel Tiro alla fune scendono in campo due squadre per volta, formate da otto persone, che si contendono la gara e il cui peso totale non deve superare quello massimo stabilito per la rispettiva categoria. Lo svolgimento della competizione prevede che esse si allineino ai due capi di una fune di circa 10 cm di circonferenza. Sulla fune sono marcati il punto centrale e il punto su ogni lato distante 4 m dal centro.

La sfida s'inizia con il punto centrale sistemato in corrispondenza del centro del campo da gioco: l'obiettivo di ogni squadra è tirare l'altra dalla propria parte, in modo che il punto marcato più vicino agli avversari attraversi il centro del campo. Una squadra può vincere anche perché l'avversario ha commesso un fallo, che avviene, ad esempio, quando un concorrente cade o si siede. Dal 1964 con i primi campionati europei fu ufficializzata la categoria 720 Kg (i *massimi*). Dal 1968 i campionati furono estesi alla categoria 640 Kg (i *medi*) e nel 1979 ai 560 Kg (i *leggeri*). Nel 1986 si tennero i primi campionati femminili mondiali (distinti in due categorie, 560 Kg e 520 Kg). Si tratta di gare a *challenge*, cioè a eliminazione diretta, fino ad arrivare alla finale delle due squadre che hanno sempre vinto gli scontri. Ogni due anni sono organizzati i mondiali di Tiro alla fune dalla Federazione Internazionale di Tiro alla Fune, la TWIF (*Tug of War International Federation*). A questi campionati partecipano le squadre nazionali e sono organizzati incontri sia *indoor*, sia *outdoor*. Esistono anche competizioni internazionali per club.

<b>Sport olimpico individuale collettivo maschile e femminile con 3 categorie di peso</b>	
Categorie di peso	
Uomini	Donne
Kg 720	Kg 560
Kg 640	Kg 520
Kg 560	- - -



## TIRO CON L'ARCO

### **Le origini**

I primi graffiti raffiguranti scene di caccia con l'arco e frecce risalgono a 30.000 anni fa. Altre testimonianze ci portano sul ghiaccio del Similaun, a circa 5.000 anni fa, quando un cacciatore, forse un guerriero, valicava le Alpi.

Nella storia militare la figura dell'arciere risale nel 2000 a.C. in Babilonia. Di quanto fosse considerato l'arco ne dà prova il Faraone *Tutankhamon* il quale ordinò che i suoi ventisette archi lo accompagnassero nella tomba.

All'epoca, l'abilità con l'arco era strettamente legata all'esercizio del potere: i faraoni egizi e gli imperatori romani davano dimostrazione delle loro capacità con prove di mira con l'arco, e nell'antica Grecia si disputavano vere e proprie gare.

Non dimentichiamo poi la grande abilità degli arcieri mongoli e giapponesi che erano in grado di centrare il bersaglio scoccando frecce dalla groppa di un cavallo al galoppo.

La culla del moderno tiro con l'arco fu l'Inghilterra dove fu probabilmente introdotto dai danesi e inizialmente si diffuse nel Galles. L'arco gallese era corto e pesante, ma la sua potenza formidabile: le frecce potevano trapassare una porta di quercia dello spessore di 6 cm.

Poi, a seguito del successo della battaglia di Crecy del 1346 e di Poitiers del 1356, ottenuta grazie agli arcieri, i re inglesi imposero per decreto a tutti i sudditi maschi di partecipare a gare con l'arco ogni domenica e durante le feste. I primi bersagli erano costituiti da coperchi di legno o pupazzi somiglianti ad animali. Con l'avvento delle armi da fuoco, nel XVI secolo l'arco perse la sua importanza militare, ma continuò ad avere grande successo come gioco.

Nel 1700 è la Royal Toxophilite Society che organizzò i primi campionati nazionali inglesi. Dobbiamo, però, arrivare nel 1931 per vedere creato un organismo sopranazionale: la FITA (*Fédération Internationale de Tir à l'Arc*), che nello stesso anno organizzò i primi mondiali. Dal 2012, la FITA, ha cambiato denominazione in WAF (*World Archery Federation*).

In Italia fin dai primi anni Venti si è costituita l'*Unione Arcieri Italiani*, riconosciuta ufficialmente dal CONI solo nel 1971 con il nome di FITARCO (Federazione Italiana Tiro con l'Arco). La Fitarco viene costituita a Milano nel 1961; nel 1964 ottiene l'affiliazione

alla FITA e nel 1965 per la prima volta una delegazione italiana partecipa ai campionati mondiali (in Svezia). Nel 1973 viene riconosciuta ufficialmente dal CONI grazie ai risultati agonistici degli arcieri italiani in campo internazionale.

### **Le regole**

Ai GO gli arcieri tirano 72 frecce a bersagli posti a 70 m, in un torneo chiamato *Olympic Round*. Al termine di questo si stila un *Ranking* che determina l'ordine del tabellone. Si continua, quindi, col tirare soltanto 12 frecce, in 3 serie da 4 frecce, con scontri diretti nei quali chi fa più punti elimina il rispettivo avversario. Alla fine del primo *round* rimangono in gara la metà dei concorrenti e così si continuerà fino alla fine in cui s'incontreranno i due atleti sempre vincenti.

Il bersaglio totale è grande 1,22 m di diametro ed è marcato dai 10 centri concentrici ognuno distante dall'altro di cm 12,2. Anche il centro del bersaglio misura 12,2 cm di diametro e conta dieci punti. Gli altri cerchi, contano 1 punto meno, man mano che ci si allontana dal centro.

Gli arcieri e le squadre si affrontano testa a testa con eliminazioni dirette da un *Ranking* di 64 atleti, decretato da precedenti classifiche mondiali. Quindi, 4 sono le competizioni: una individuale per gli uomini, una per le donne e due a squadre per entrambi i sessi (individuale collettivo).

Ai campionati mondiali si disputa una prima selezione su 4 distanze: 90 m, 70 m, 50 m, 30 m, per gli uomini. Per le donne: 70 m, 60 m, 50 m, 30 m, il totale delle frecce tirate è di 144. Una volta definita la lista del tabellone finale, gli scontri diretti si svolgono soltanto sulla distanza dei 70 m, con la seguente modalità: gli arcieri si scontrano sempre in modo diretto con *set* da 3 frecce ognuno (al meglio dei 5 *set*). Ogni *set* vinto assegna 2 punti al vincitore e 0 al perdente, se pareggiano un punto ciascuno; il passaggio al turno successivo viene determinato dall'atleta che raggiunge o supera per primo i 6 punti acquisiti nei vari *set* (minimo 3 *set* disputabili).

<b>Competizione olimpica individuale e a squadre per uomini e donne</b>
Olympic round a eliminazione diretta con bersaglio posto a 70 m

Le competizioni di Tiro con l'arco, non solo olimpico, si svolgono all'aperto o al chiuso. Le gare *out-door* si organizzano prevalentemente in luoghi molto aperti, dove si possono prevedere anche terreni in pendenza. Qualunque siano i campi gara, bisogna comunque rispettare i parametri definiti dalle regole internazionali e nazionali.

### Le discipline

5 sono i tipi di competizione sportiva: Arco olimpico (che ammette accessori vari come il *clicker*, il *riser*, ecc.), il Compound (arco estremamente sofisticato, provvisto di carrucole, diottrici per la mira, ecc.), l'Arco nudo (in cui non è ammesso nessun tipo di accessorio), il Long Bow (arco eccezionalmente grande e potente) e l'Arco istintivo (che si basa su un tiro non mirato).

Legenda della tipologia di archi usati:

Arco Olimpico – OL; Compound – CO; Arco Nudo – AN; Long Bow – LB; Arco Istintivo – IS.

### Discipline non olimpiche

Tiro alla Targa all'aperto (per Arco Compound); Tiro alla targa al chiuso (Indoor); Tiro di campagna; 3D ; Ski Archery.

Discipline gare M/F	in Italia	per la WAF (*)
Tiro alla Targa all'Aperto	OL / CO	OL / CO
Tiro alla Targa al Chiuso	OL / CO / AN	OL / CO
Tiro di Campagna	OL / CO / AN / LB	OL / CO / AN / LB
3D	CO / AN / LB / IS	CO / AN / LB / IS
Ski Archery	OL (poco in uso)	OL

(\*) World Archery Federation

Competizioni	Formato		Note
Tiro alla targa all'aperto	Gara Fita – distanze: Uomini a 90, 70, 50 e 30 metri - Donne a 70, 60, 50 e 30 m	36 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse per un tot. di 144 frecce	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. È il formato dei campionati mondiali (con l'OR)
	Gara doppio Fita	36 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse. La gara viene ripetuta due volte (tot. 288 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)
	Gara mezzo Fita	18 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse -le stesse della gara Fita- (totale 72 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round.
	Gara 70 m Round	72 frecce tirate a 70 m.	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. È il formato dei Giochi Olimpici (con l'OR)
	Gara 50 m Compound Round	72 frecce tirate a 50 m.	Può essere seguita o meno dal Compound Match Round
	900 Round - distanze : U/D = 60, 50, 40 metri	30 frecce tirate su bersagli posti a 3 distanze diverse (totale 90 frecce)	
Tiro alla targa al chiuso	25 metri	60 frecce tirate a 25 m	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)
	18 metri	60 frecce tirate a 18 m	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. È la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita dall'OR)
	25+18 metri	60 frecce tirate a 25 m + 60 frecce tirate a 18 m (tot. 120 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)
Tiro di campagna	Gara 12+12	3 frecce tirate su 12 bersagli disposti su percorsi con distanze 'conosciute' (tra 5 e 55 metri) + 3 frecce tirate su 12 bersagli disposti su percorsi con distanze sconosciute (tra 5 e 60 m)	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie + fasi finali
	Gara 24+24	3 frecce tirate su 24 bersagli disposti su percorsi con distanze 'conosciute' (tra 5 e 55 metri) + 3 frecce tirate su 24 bersagli disposti su percorsi con distanze sconosciute (tra 5 e 60 m)	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie + fasi finali. È la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita da fasi eliminatorie + fasi finali )
3D	Gara 3D	2 frecce tirate su 48 bersagli (sagome tridimensionali di animali) disposti su 2 percorsi da 24 bersagli ciascuno. Distanze variabili	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie, semifinali e finali. È la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita da fasi eliminatorie + fasi finali )
Ski Archery		Sci di fondo e tiro con l'arco. Stesse distanze del biathlon	È uguale al Biathlon. Al posto della carabina si usa l'arco. La tipologia è unica ed usata anche per i Campionati mondiali.

Tutti i campionati mondiali (sia indoor che outdoor) si svolgono ogni 2 anni (negli anni dispari), così come i campionati europei (negli anni pari).

## TRAMPOLINO ELASTICO

Il Trampolino elastico viene riconosciuto dal CIO come disciplina olimpica il 10 settembre 1997. Ai successivi campionati del mondo svolti in Sud Africa nel 1999, si compone la lista dei 12 atleti e 12 atlete prescelti per le successive Olimpiadi di Sydney 2000. Da Atene 2004 il numero dei partecipanti è stato portato a 16 uomini e 16 donne.

Le dimensioni del telo (parte attiva dell'attrezzo) sono: lunghezza di m 4,28 (+/- 6 cm) e larghezza m 2,14, (+/- 5 cm).

È una gara (tecnico-combinatoria) olimpica e prevede esibizioni con valutazione fatta da un corpo arbitrale con relative eliminazioni e finale. Le competizioni individuali di Trampolino comprendono 3 esercizi di 10 elementi ciascuno. Un esercizio al Trampolino è caratterizzato dall'altezza, da salti continui e ritmici, con arrivo in piedi, di pancia, di schiena o seduto, senza esitazioni o 'candele' intermedie. Inoltre, deve essere costruito in modo da mostrare una varietà di salti in avanti e in dietro con o senza avvitamenti. L'esercizio deve dimostrare buon controllo, forma, esecuzione, altezza e mantenimento della stessa.

Nelle competizioni non olimpiche, è contemplata anche una gara a squadra che è composta da un minimo di 3 ad un massimo di 4 atleti per competizione (gara maschile o femminile). Ogni atleta della squadra presenterà 2 esercizi in qualificazione e 1 in finale.

Ai campionati del mondo ogni atleta della squadra presenterà 2 esercizi in qualificazione. Nella finale di squadra 3 ginnasti per ogni squadra presenteranno 1 esercizio libero.

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



## TREKKING

### **Le origini**

Molti secoli prima della nascita di Cristo le genti che abitavano nelle isole e lungo le coste del Mediterraneo orientale, cretesi, siriani, greci e ancor prima fenici, si allontanarono dalle loro terre con le loro imbarcazioni o con altri mezzi e approdavano in terre ancora sconosciute. C'è chi sostiene che Carlo Magno, quando condusse le proprie truppe dalla Grecia fino alla valle dell'Indio, fece un Trekking. In effetti, si trattò di un esodo di massa per un'impresa militare. Il termine *trekking* deriva dalla parola boera *trek*, che designa il solco lasciato dalle ruote dei carri che gli stessi boeri utilizzavano per i loro spostamenti.

Di fatto significava «viaggio compiuto con carri trainati da buoi». In un libro dell'inizio del secolo XIX si narra di un esodo attraverso l'Africa australe e il Transvaal d'inglesi e boeri. Questi ultimi usavano i buoi per trainare le loro cose camminando a fianco dei loro carri, mentre i coloni inglesi percorrevano l'altopiano in ferrovia. I boeri, discendenti dai calvinisti francesi e olandesi, nel XVII secolo, per sottrarsi dalle persecuzioni religiose, usarono il *trekken* (viaggiare col carro per cambiare i pascoli) fuggendo dal loro paese e rifugiandosi in Africa.

Fu questa rinuncia ai vantaggi della civiltà moderna, al voler vivere al contatto della natura, che avvicinava i boeri alla storia del Trekking.

È ovvio che le spedizioni alpinistiche hanno avuto un'importanza rilevante nello sviluppo del Trekking; basti pensare alle spedizioni sull'Everest o sul K2, dove è necessario attraversare vaste zone prima di affrontare le cime oltre gli 8.000 m.

Si può considerare un Trekking anche la prima traversata himalaiana, fatta dai gesuiti europei Antonio de Andrade e Manuel Marques, nel 1624.

Le prime grandi spedizioni comunque, che portavano in qualche modo il germe del Trekking, le troviamo soprattutto dagli albori del Settecento, poiché esse furono compiute con mezzi naturali e rudimentali. Ne è la prova il viaggio di George Bogle nel 1774, quando attraversò il Bhutan e il Tibet. Un altro esempio lo troviamo nel 1782 per opera di James Rennel, che pubblicò una carta dell'Hindostan con tutte le informazioni geografiche da lui stesso raccolte nelle sue interminabili escursioni. Anche il naturalista ginevrino Horace-Bénédict de Saussure si dedicò a studi di carattere geografico sulle Alpi, per cui

scrisse *Voyages dans les Alpes*. Prima di lui, nel 1741, due inglesi, Lord Windham e il reverendo Pococke, avevano esplorato tutto il Messico a piedi. Il primo grande escursionista moderno è considerato il britannico William Brockedon (1787-1854), un disegnatore che ritrasse il paesaggio alpino.

Non si può dimenticare che nel 1842, un altro grande escursionista, James David Forbes, compì una lunga traversata fra la Valle d'Aosta e la Svizzera. Nella storia del Trekking troviamo anche una donna, Alexandra David Neel (1868-1969), una francese che, quando aveva già oltre i cinquantanni, attraversò una parte della Cina per raggiungere Lhasa nel Tibet, un viaggio che durò mesi attraverso deserti e montagne.

Possiamo quindi asserire che dal Settecento vengono gettate le basi di quello che nell'Ottocento sarà già considerato escursionismo e che dal 1900 a seguire si chiamerà Trekking.

### **Le regole**

Sport non olimpico e individuale. Da un punto di vista puramente fisico il Trekking è un'attività benefica per la salute. Camminare per ore senza fretta, in un ambiente sano, influisce positivamente su tutte le funzioni dell'organismo e della mente. Si può fare in tutti gli ambienti, ma quello montano è sicuramente il più indicato per ovvi motivi di opportunità naturali. Le escursioni possono farsi in uno, due o più giorni.

Alcune, particolarmente impegnative, occupano più di una settimana: l'importante è sempre organizzarsi il percorso prima di partire per evitare spiacevoli sorprese.

Come per altri sport, anche il Trekking non prevede un impegno agonistico, essendo un'attività più vicina alla scoperta di un diverso stile di vita, di luoghi pieni di suggestione, di nuove e diverse culture che al modo di affrontare una disciplina sportiva. In altre parole, il Trekking consiste nel viaggiare per lo più a piedi o utilizzando mezzi di trasporto naturali come gli animali, ma anche la bicicletta o la canoa, adattandosi a vivere senza le comodità della vita moderna.

**Non esistono competizioni né per uomini, né per donne**

# TRIATHLON

## **Le origini**

Il Triathlon nasce agli inizi degli anni Settanta in California come sport di resistenza, allo scopo di variare il programma di allenamento dei podisti per la maratona e le corse su strada. Dobbiamo, però, aspettare il 1974 per vederne la prima gara, svolta a San Diego, organizzata dal *San Diego Track Club*.

Fra coloro che collaboravano ad allestire questa prima manifestazione, c'era anche John Collins, capitano della Marina statunitense, che quattro anni più tardi avrebbe organizzato il più famoso Triathlon del mondo: *l'Ironman*. In seguito ad una scommessa con un gruppo di amici su una spiaggia di Honolulu, il capitano Collins lanciò l'idea di riunire in unica competizione le tre manifestazioni sportive più importanti che si disputavano nell'isola di Oahu: la *Waikiki Rough Water Swim* (di 3,5 Km di nuoto), *l'Around Bike Ride* (di 180 Km di ciclismo) e la *maratona di Honolulu* (di 42,195 Km di corsa). Tutti risero, ma quel giorno del 1977 era nato il Triathlon e la gara che ha fatto la leggenda di questo sport, *l'Ironman* delle Hawaii.

Alla prima edizione parteciparono solo quattordici atleti; uno dei concorrenti comprò la sua bici il giorno prima della gara, un altro si fermò per una pausa ristoratrice da McDonald. Il primo vincitore si chiamava Gordon Haller e soltanto dodici persone portarono a termine la gara, ma *l'Ironman* è rimasto nel cuore di tutti, contribuendo in modo determinante alla diffusione di questo sport nel mondo.

In Italia approda nel 1984, al Lido di Ostia, con una manifestazione ufficiale cui partecipano circa 200 atleti in una gara che prevedeva 1.000 m di nuoto (ridotti a 500 m a causa di una forte mareggiata), 50 Km di ciclismo e 15 Km di corsa.

Nel 1991 il Comitato Olimpico Internazionale ha riconosciuto il Triathlon come disciplina olimpica e nel 2000 a Sidney è entrato ufficialmente nel programma dei Giochi. La FITri (Federazione Italiana Triathlon) è stata ufficialmente riconosciuta dal CONI nel 2000.

## **Le regole**

Il Triathlon è uno sport olimpico, multidisciplinare, individuale, ma anche individuale collettivo (con staffette) e di prestazione, in cui gli atleti si cimentano in una gara che

prevede 3 discipline che si disputano nell'ordine seguente: il nuoto in acque libere a stile libero, il ciclismo in un circuito e la corsa.

Le prove non hanno soluzione di continuità e vince chi taglia semplicemente il traguardo per primo dopo avere espletato le tre prove.

È una gara individuale (ma è contemplata anche una staffetta a squadre che entrerà sicuramente nei GO di Rio de Janeiro 2016) in cui gli atleti sono tenuti a passare da una disciplina all'altra attraverso una zona detta di cambio (o di transizione, un vero e proprio ulteriore campo gara, ove automatismi, rapidità, coordinazione e concentrazione sono fondamentali per mantenere o migliorare la propria posizione di classifica). In questa zona, si lasciano i vari indumenti e materiali per indossarne altri necessari all'uopo.

Sport olimpico individuale maschile e femminile		
Nuoto	Ciclismo	Corsa
Km 1,500	Km 40	Km 10

Tuttavia, in questa disciplina non esistono soltanto l'Ironman e la gara olimpica. Il panorama agonistico, infatti, prevede una serie di competizioni tra le quali, le più frequenti sono le seguenti:

'Winter Triathlon': si svolge d'inverno e comprende una frazione di corsa, una di mountain bike e una da effettuare con gli sci da fondo;

'Duathlon': prevede al posto della frazione di nuoto una podistica;

'Aquathlon': 2.500 m corsa, 1.000 m nuoto e 2.500 m corsa;

'Quadriathlon': derivazione americana, in cui gli atleti si cimentano anche in una frazione di canoa, oltre alle tre consuete del Triathlon classico. Questa specialità non rientra in ciò che è riconosciuto dall'ITU;

'Decaironman': dove le classiche distanze dell'Ironman (nuoto di Km 3,8, ciclismo di Km 180 e corsa di Km 42,195) sono moltiplicate per dieci;

'Ironman' (da cui nasce il movimento mondiale del Triathlon): questa gara conta le seguenti distanze: nuoto 3,8 Km, ciclismo 180 Km e maratona (42,195 Km). Alla prima edizione di questa lunga competizione parteciparono quattordici concorrenti. Oggi la gara dell'Ironman è una delle competizioni più ambite al mondo dagli atleti, ma grandi interessi hanno fatto sì che essa sia ormai coperta da copyright. Conseguentemente ogni gara di questo genere e distanze viene obbligatoriamente chiamata *Super Lungo*;

'Staffetta': nata per promozione e adeguamento alla richiesta di gare, la staffetta conta di 4 atleti che si cimentano ognuno sui 300 m di nuoto, 8 Km di ciclismo e 2 Km di

corsa. I cambi sono cosiddetti all'americana (toccandosi una spalla). Sarà con tutta probabilità inserita nei programmi olimpici di Rio 2016 quale prova a squadre Mista ossia 2 maschi e 2 femmine.

<b>Competizioni non olimpiche individuali maschili e femminili</b>			
Specialità	Nuoto	Ciclismo	Corsa
Super lungo (o Ironman)	m 3.800	Km 180	Km 42,195
Lungo	m 4.000	Km 120	Km 30
Medio	m 2.500	Km 80	Km 20
Sprint	m 750	Km 20	Km 5
Super Sprint	m 400	Km 10	Km 2,500
Mini Sprint	m 200	Km 6	Km 1,500
Staffetta (4 elementi)	m 300	Km 8	Km 2



## TUFFI

### **Le origini**

Le prime testimonianze di questa specialità sono gli affreschi ritrovati nelle tombe di Tarquinia e di Paestum del VI secolo a.C. raffiguranti un uomo che si getta in mare dall'alto di una roccia. Durante gli scavi di Ninive fu ritrovato un bassorilievo raffigurante uomini che si gettano nel fiume per sfuggire alle frecce dei guerrieri schierati sulla riva. Appare così evidente un altro motivo che ha spinto l'essere umano a tuffarsi: scappare dal pericolo.

Anche Tacito scrisse di tuffi, riferendo di popoli germani che nei loro canti folkloristici dicevano: «Gli eroi sono spesso dei campioni di nuoto e tuffi».

Nel Medio Evo, tuffi e nuoto persero notevolmente funzionalità e di conseguenza si diffusero con molta difficoltà.

Si deve aspettare il XVII secolo, con la costruzione dei primi impianti balneari, per notare un certo risveglio delle attività natatorie. I migliori tuffatori del Settecento erano gli Halloren, famosi salvatori di *Halle sul Saale*, grazie al loro lavoro che consisteva nel vaporizzare l'acqua delle sorgenti salate di Halle per ricavarne il sale. Era dunque una necessità igienica quella che al termine della giornata lavorativa li portava a gettarsi nel fiume che scorreva adiacente al loro stabilimento.

Il primo testo sui tuffi risale al 1883, il suo autore è Guts Muths, che per la stesura si basò principalmente sui modi e le tecniche utilizzate dagli Halloren. Sempre in quell'anno Muths organizzò una competizione di tuffi sulla Spere. Anche il tedesco H. O. Kluge, con la collaborazione di Euler, pubblicava in quel periodo un volume in cui rappresentava ottantanove differenti tipi di tuffi, con relativa descrizione, dal titolo *L'arte del nuoto e dei tuffi*.

Questo sport fu incluso nei GO fin da Saint Luis del 1904; non aveva ancora un regolamento internazionale e i vari tipi di tuffi non erano chiaramente qualificati come oggi. Anche le varie altezze dei trampolini o delle piattaforme e il metodo per giudicare l'esecuzione di uno stesso tuffo erano differenti fra le nazioni.

Le ricerche di nuove tecniche portarono gli statunitensi a interessarsi anche all'ambiente dei circhi per vedere quali mezzi gli acrobati usassero per preparare i loro esercizi. Nell'evoluzione di questo sport segna una tappa decisiva, l'avvento della scuola americana, che operò una sintesi di elementi di provenienza tedesca e svedese.

Questa disciplina in Italia crebbe nel decennio 1960/1970 in seguito ai prestigiosi successi internazionali di Klaus Di Biasi e Giorgio Cagnotto. Di Biasi è indubbiamente il migliore tuffatore azzurro di tutti i tempi, con un record personale di tre ori nella piattaforma in altrettante edizioni consecutive dei GO (1968, 1972 e 1976), preceduti da un argento a Tokio nel 1964. I tuffi sincronizzati sono entrati nel programma olimpico nel 2000 a Sydney.

In questo evento, due tuffatori che formano una squadra, tentano di eseguire contemporaneamente lo stesso tuffo. Questo costituisce uno spettacolo notevole e richiede ai due compagni un grande livello di coordinazione e intesa.

### **Le regole**

I tuffi sono uno sport olimpico, individuale, individuale collettivo e tecnico-combinatorio, che consiste nel saltare in acqua, lanciandosi da un trampolino o piattaforma, eseguendo una serie di acrobazie prima di raggiungere l'acqua. Gli esercizi sono eseguiti o dal trampolino (una tavola lunga e flessibile che si piega quando il tuffatore salta ripetutamente alla sua estremità, per guadagnare in altezza e velocità prima del tuffo) o da una piattaforma rigida posta a grande altezza. Nelle principali competizioni esistono gare di trampolino a due altezze differenti (di 1 m non olimpico e di 3 m, gara olimpica), e una gara di piattaforma a 10 m (anch'essa olimpica).

I tuffatori eseguono diverse acrobazie durante il tuffo, compresi salti mortali e avvistamenti con varie orientazioni e diverse posizioni di partenza (nella piattaforma si può partire anche da una posizione verticale capovolta nella quale l'atleta si regge sulle mani). I tuffatori sono giudicati in base al completamento di tutti gli aspetti del tuffo, la conformità dei movimenti del corpo a quelli dichiarati prima dell'esecuzione del tuffo, e la quantità di spruzzi sollevati dall'entrata in acqua. Il punteggio ottenuto è quindi moltiplicato per un coefficiente di difficoltà (precedentemente dichiarato), derivato dal numero di movimenti previsti dal tuffo. Il tuffatore con il punteggio totale più alto, dopo una serie di tuffi (6 per gli uomini e 5 per le donne nelle competizioni olimpiche e mondiali), è decretato vincitore.

Anche se non è uno sport particolarmente popolare a livello di praticanti, i tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport olimpici, per quanto riguarda gli spettatori. Gli atleti di successo in questo sport possiedono molte delle caratteristiche comuni anche ai ginnasti, tra cui troviamo: la forza, la flessibilità, la coordinazione motoria e l'agilità.

<b>Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile</b>		
Disciplina	Uomini	Donne
Trampolino m 3	SI	SI
Piattaforma m 10	SI	SI
T. Sincronizzati trampolino m 3	SI	SI
T. Sincronizzati piattaforma m 10	SI	SI
Trampolino m 1 (non olimpico)	SI	SI



## VELA

### **Le origini**

Si può dire che la pratica della vela a livello agonistico sia iniziata nel 1622 quando sul Tamigi, a Londra, fu organizzata la prima regata fra due imbarcazioni, una di Carlo II e l'altra del Duca di York, con vittoria della prima.

Nel XVIII secolo la vela era già diffusa in molti altri paesi. Il primo club, il Royal Cork Yacht Club, fu fondato in Irlanda nel 1720; la più antica organizzazione ancora oggi esistente è il Royal Yacht Squadron, fondato a Cowes, nell'isola di Wight, fondata nel 1815.

Lo sport della vela fu inserito ai Giochi Olimpici sin dalla prima edizione di Atene (1896) e vi è sempre rimasto come disciplina ufficiale; a variare nei programmi dei Giochi sono state invece le diverse classi.

La Vela è governata a livello mondiale dall'ISAF (*International Sailing Federation*), mentre in Italia dalla FIV (Federazione Italiana Vela).

Le 10 classi veliche prescelte dall'ISAF per l'assegnazione delle medaglie ai prossimi GO di Londra 2012 sono sotto evidenziate.

### **Le regole**

Tutte le discipline della vela sono individuali o individuali collettive, olimpiche e non olimpiche, di carattere posturale e di prestazione.

Difficile esporre sinteticamente quelle che sono le regole delle varie competizioni. Le 'andature veliche' sono: 'di bolina' (con vento che spira da prua, con angolo  $>30^\circ$ ), 'al traverso' (con vento che spira di fianco alla barca) e 'di poppa' (con vento che spira da poppa a prua). È anche importante sapere che nella vela vi sono delle precedenze da rispettare (chi ha il vento a dritta, cioè a destra, ha la precedenza).

Ai GO il campo di regata è a forma di 'bastone' con la prima boa controvento, andatura di bolina e la seconda a favore di vento (andatura di poppa), le distanze di gara variano secondo la classe velica interessata e vanno mediamente dai 30' di gara per il Windsurf, ai 75' per le barche a chiglia.

Alle prossime Olimpiadi di Londra 2012 e per la prima volta nella storia dei Giochi verrà introdotto il *match race*, la regata *challenge* cioè a sfida diretta uno contro uno.

L'onore di debuttare con questa formula a livello Olimpico è riservato alle donne che si sfideranno su barche monotipo Elliot 6 m.

Le regate Olimpiche si svolgono generalmente con tutti gli equipaggi insieme, regate di flotta, che si contendono la vittoria; per ogni competizione sono previste più di una regata e vince l'equipaggio o l'individuale che, essendosi meglio piazzato alla fine delle regate previste per ogni singola gara, ha ottenuto meno punti.

Nelle competizioni olimpiche tutte le classi gareggiano su 10 regate (solo i '49er' su 15). Il punteggio è assegnato in modo direttamente proporzionale all'arrivo di regata. Nella somma delle 10 *racas* le prime 10 imbarcazioni, quelle che hanno ottenuto meno punti, disputeranno la finale portandosi in dote i punti già acquisiti. Nella prova finale i punti avranno valore doppio. L'equipaggio che terminerà la prova con meno punti totali sarà decretato vincitore.

<b>Sport olimpico individuale e individuale collettivo</b>
Competizioni per equipaggi maschili
Star (classe olimpica dal 1932, tranne 1976), barca a chiglia – 2 atleti
470 (classe olimpica da Montreal 1976), a deriva doppia – 2 atleti
Laser (classe olimpica da Atlanta 1996), a deriva singola - 1 atleta
Neil Pryde RSX (classe olimpica da Pechino 2008), Windsurf – 1 atleta
49er (classe olimpica da Sydney 2000), deriva doppia open – 2 atleti
Finn (classe olimpica da Helsinki 1952), deriva singola open – 1 atleta
Competizioni per equipaggi femminili
Elliott 6 m – match race - 3 atlete
Laser Radial (classe olimpica da Pechino 2008), deriva doppia – 1 atleta
470 (classe olimpica da Montreal 1976), deriva doppia – 2 atlete
Neil Pryde RSX (classe olimpica da Pechino 2008)Windsurf – 1 atleta

Vi sono alcune gare, definite 'classiche', che hanno fatto la storia della vela e che ancor oggi sono estremamente di grande interesse per questo sport. Una di queste è l'*America's Cup* di cui è importante darne alcuni cenni.

### **Le origini dell'America'S Cup**

«Una sfida perpetua per competizioni amichevoli tra nazioni straniere»: questo il significato profondo della 'Coppa', nata il 22 agosto 1851. Quel giorno per festeggiare la prima esposizione universale di Londra fu organizzata una regata a Cowes, nel mare che circonda l'Isola di Wight, a Sud dell'Inghilterra.

I britannici invitarono a partecipare il *New York Yacht Club*, che per l'occasione fece costruire una goletta che fu chiamata 'America', la quale, dopo aver attraversato l'oceano Atlantico, gareggiò contro ben 14 scafi inglesi e vinse, sotto gli occhi sbigottiti della

Regina Vittoria. Lo scafo *Aurora*, fiore all'occhiello della marina che dominava il vecchio mondo, chiudeva al secondo posto la tradizionale regata indetta dal *Royal Yacht Squadron* e cedeva la 'Coppa delle Cento Ghinee' (tanto era costata la realizzazione del gioielliere della regina, Garrard) a John Cox Stevens, commodoro del *New York Yacht Club*. Da allora il trofeo (una preziosa brocca d'argento) non è più tornato in Inghilterra e nel 1887 ha assunto con il *Deed of Gift* (l'atto di donazione) la moderna denominazione di *America's Cup*, dal nome dello scafo che firmò l'impresa sportiva più clamorosa del XIX secolo, entrando così nella leggenda della vela mondiale. Da allora per decenni gli inglesi tentarono in tutti i modi di riportare in patria la loro coppa, ma a tutt'oggi non ci sono mai riusciti. Una sfida dove non c'è secondo («there is no second», come spiegarono i sudditi alla Regina Vittoria), che ha visto il *New York Yacht Club* difendere vittoriosamente il trofeo per 113 anni, interrotti solo dai due conflitti mondiali, dagli assalti degli inglesi, dei canadesi, degli irlandesi e degli australiani.

Celebre resta l'epoca delle sfide di sir Thomas Lipton. Per ben cinque volte tra 1899 e 1930, infatti, il barone del tè provò a riportare in patria la 'Coppa', senza mai riuscirci. Nel 1930 cambiò anche la dimensione delle barche (le celebri *J-Class*) che adottavano vele e attrezzature innovative che rimasero in gara fino al secondo dopoguerra. Per Lipton la sfida rappresentò comunque un ottimo mezzo di espansione economica nel continente americano: fu lui il primo a introdurre il moderno concetto di sponsorizzazione sportiva. Intanto il *New York Yacht Club* continuava a farla da padrone.

Nel 1958 si passò ai più piccoli e rapidi scafi della classe 12 m, ma, per altri 25 anni, la 'Coppa' rimase in America.

Nel 1970 il numero e la provenienza dei *challengers* (gli sfidanti) aumentò e il Club difensore del trofeo fu costretto a organizzare delle regate di selezione tra i vari sfidanti. Era nata quella che dal 1983 si chiama *Louis Vuitton Cup* (vedi in seguito), dal nome della celebre *maison* francese che assegna un trofeo al *challenger* ufficiale della Coppa America. Il 26 settembre 1983, per la prima volta dopo 132 anni, l'*America's Cup* lasciava il *New York Yacht Club* e volava in Australia. A firmare l'impresa fu il magnate Alan Bond con il rivoluzionario scafo 'Australia II' del *Royal Perth Yacht Club*, disegnato da Ben Lexcen e guidato in acqua da John Bertrand. A Newport, dopo aver dominato la *Louis Vuitton Cup*, Australia II era sotto 3-1 contro il *defender Liberty* dello *skipper* Dennis Conner, ma riuscì a rimontare per poi vincere la decisiva settima sfida, chiudendo la serie sul 4-3. Quell'anno segnò anche il debutto dell'Italia nella competizione. Furono Gianni Agnelli e il principe Karim Aga Khan, per lo 'Yacht Club Costa Smeralda', a finanziare il progetto

dell'indimenticata 'Azzurra' dello skipper Cino Ricci e del timoniere Mauro Pelaschier. L'imbarcazione italiana raggiunse le semifinali della *Louis Vuitton Cup*, ma poi fu eliminata. Tornata in America quattro anni dopo grazie a Dennis Conner, questa volta per i colori del *San Diego Yacht Club*, la Coppa ci rimase per altre due edizioni, quella controversa del 1988 contro New Zealand (in quell'anno nacque l'attuale AAC, *America's Cup Class*) e quella del 1992, che vide protagonista un altro sodalizio italiano, il celeberrimo 'Moro di Venezia', lo scafo messo in acqua per volere di Raul Gardini, allora ai vertici della Montedison e condotto da Paul Cayard. Il Moro perse 4-1, ma aprì la strada ai successivi tentativi degli altri team italiani.

Dal 1995 la Coppa America ha lasciato definitivamente San Diego per affrontare un vero e proprio giro del mondo. Fu *Black Magic*, scafo neozelandese guidato da Russell Coutts, a strappare il trofeo agli statunitensi portandolo ad Auckland, dove nel 2000 lo skipper del Royal New Zealand Yacht Squadron si difese alla grande dagli assalti di Francesco De Angelis, al timone di 'Luna Rossa'. Lo scafo dello 'Yacht Club Punta Ala' fu il secondo a vincere la Louis Vuitton Cup per i colori azzurri dopo il Moro di Venezia. In seguito, Prada Challenge perse 5-0, un risultato che Coutts ripeté anche nel 2003 (proprio contro gli ex del Team New Zealand) al timone di 'Alinghi', sodalizio svizzero messo in piedi da Ernesto Bertelli. Per la prima volta nella storia ultracentenaria dell'America's Cup il trofeo finiva in Europa, addirittura nelle mani di una nazione che nemmeno si affaccia sul mare. Da ricordare anche l'altra imbarcazione italiana 'Mascalzone Latino'.

### **Le regole per la 'Louis Vuitton Cup'**

La disputa della fase finale della Coppa America è preceduta da una serie di regate di avvicinamento all'evento Americas CUP Act, organizzate in diverse Nazioni e soprattutto dalla Luis Vuitton CUP costituita da una serie di Regate idonee a selezionare l'equipaggio sfidante (Challenger) i detentori del prestigioso Trofeo.

## VOLO A VELA

### **Le origini**

Dopo il volo dei fratelli Wright, l'aliante è stato considerato soprattutto un mezzo per il volo sportivo e ancora oggi è questo l'utilizzo principalmente impiegato. È stato il primo dei vari sport del volo poi inventati.

Il tedesco Otto Lillienthal è universalmente riconosciuto come il padre del Volo a Vela. Egli morì il 9 agosto 1896 cadendo con il suo velivolo cui un colpo di vento aveva rotto l'ala. Cinque anni prima di questo incidente mortale, nel 1891, era stato il primo uomo a volare con un oggetto più pesante dell'aria, il cosiddetto *Derwitzer Glider*.

Per onore di verità, già alcuni decenni prima, tra il 1849 e il 1853, un inglese, Sir George Cayley, progettò un aliante che per alcune volte riuscì a staccarsi da terra. Con i progressi ottenuti dal motore a scoppio però, il Volo a Vela fu via, via accantonato.

Riprese però vita quando, nel 1917, alcuni giovani dell'università di Darmstadt, alla Wasserkupp, ricominciarono le esercitazioni con alcuni tentativi compiuti di volo.

Fu però il trattato di Versailles del 1919 che, impedendo ai giovani tedeschi di dedicarsi al volo con aerei a motore, spinse a cercare nel volo a vela sane emozioni altrimenti precluse, ricominciando quegli esperimenti che portarono presto a risultati sempre migliori.

In Italia, nel marzo del 1904, a Milano, nacque la SAI (Società Aeronautica Italiana). A Parigi, il 12 ottobre 1905, si costituì la FAI (Federazione Aeronautica Internazionale), che riuniva un consorzio di altri sei Paesi oltre l'Italia: il Belgio, la Francia, la Germania, la Spagna, la Svizzera e gli USA. Un evento questo che era stato determinato grazie alla lungimiranza di alcuni amatori i quali, considerando il lato sportivo di questa attività, decisero di sottoporre un loro progetto di regolamentazione al Congresso Olimpico di Bruxelles, che caldamente lo accolse. Nel 1936 fece parte dei GO. Così, ancora a Milano (1908), furono fondati la SIA (Società Italiana di Aviazione) e a Roma (1907-1909) il Club Aviatori.

Il 16 novembre 1909, a Bovolenta (PD), nella cosiddetta zona dei *Patriarcati*, fu inaugurato il primo aerodromo civile italiano, grazie alla passione e all'impegno di un grande pioniere del volo, il leggendario Leonino Da Zara. Fu per merito dello stesso Da Zara che fu fondato l'Aero Club d'Italia e la data ufficiale è fatta risalire al 22 novembre

1911. Il 23 luglio 1926 l'Aero Club d'Italia è stato eretto a Ente Morale con regio decreto, n. 1452. Gli anni a seguire furono densi d'iniziative.

L'Aero Club d'Italia unificò così l'esercizio del potere sportivo aeronautico nazionale (rilascio dei brevetti di pilotaggio, omologazione di gare e di record, emanazione di regolamenti sportivi, ecc.), divenendo conseguentemente il rappresentante ufficiale dell'Italia in ambito FAI.

In Italia, il primo raduno internazionale di Volo a vela fu organizzato dalla LAN (Lega Aerea Nazionale) nel 1924, sull'altopiano di Asiago, cui parteciparono molti assi tedeschi. In quell'occasione furono gli universitari pavesi i nostri veri pionieri. Sulle pendici di Sisemol dell'altopiano di Asiago, Segré e Cattaneo, con i loro *Goliardia* e *Feo Paglierini*, furono i primi piloti italiani a eseguire le prime evoluzioni in aria senza motore. In particolare, Franco Segré stabilì sia il record nazionale di durata, sia il primo record di distanza in linea retta.

Nell'autunno del 1926 il tenente Nannini, sul campo d'aviazione di Bologna, compì alcuni voli librati con un aliante costruito da Luigi Teichfus. Da quei primi brevi voli Nannini intuì le possibilità didattiche del volo senza motore e ne scaturì l'idea di aprire a Pavullo nel Frignano la prima scuola in Italia in cui, nell'agosto dell'anno seguente, brevettò i primi piloti d'aliante italiani.

L'inizio del conflitto non rallentò lo sviluppo volovelistico. Infatti, specie nel 1941 e 1942, ebbe maggiore impulso, trattandosi di un'attività con preminente carattere premilitare.

A Torino nel 1948 fu organizzata, sull'aeroporto dell'Aeritalia, la seconda settimana del volo a vela torinese (antesignana dell'ormai tradizionale 'Trofeo città di Torino').

L'Aeroclub Torino che ha una grande esperienza d'organizzazione di competizioni di volo a vela, organizza da più di 45 anni, ogni anno, almeno una gara di rilevanza nazionale.

### **Le regole**

L'aliante è realizzato con materiali leggeri e robusti, come vetroresina, fibra di carbonio o polimeri chimici; può essere mono o biposto e necessita sempre di un aereo a motore per il suo decollo e il raggiungimento della quota stabilita.

Nel Volo a vela con l'aliante è un tipo di volo senza motore che, grazie all'abilità del pilota, sfrutta l'energia presente nell'atmosfera e soprattutto le masse d'aria che salgono (correnti ascendenti).

È stato chiamato lo «sport dell'inseguimento dell'energia», perché insegna a ritrovare nell'atmosfera quell'energia che permette ai falchi di salire e veleggiare e ai gabbiani di rimanere per aria senza sbattere le ali.

Oggi questa lunga e dolce planata dell'aliante è misurata con il termine 'efficienza', che rappresenta il rapporto (teorico) tra distanza percorsa e quota perduta.

Un aliante moderno oggi può avere E (efficienza) 50 vale, a dire può planare per 50 Km perdendo ca. 1.000 m di quota.

Questo porta a condurre tre tipi di volo:

'Volo termico': sfrutta il sollevamento di masse d'aria in seguito al loro riscaldamento, quando l'aria dai bassi strati a contatto con il suolo più caldo si solleva verso gli strati più freddi sovrastanti.

'Volo di pendio': sfrutta il sollevamento dinamico dell'aria nel lato sopravvento a una catena montuosa più o meno perpendicolare al flusso del vento poiché l'aria incontrando un ostacolo particolarmente esteso è costretta a salire per passarci sopra. In prossimità della vetta si genera una corrente d'aria ascensionale che l'aliante può sfruttare volando lungo la cresta della catena montuosa, mantenendosi a bassa quota sulle cime.

Quando gli stessi rilievi battuti dal vento sono anche irraggiati dal sole, i due effetti possono sommarsi, generando un sollevamento termo-dinamico dell'aria. In genere il valore dell'ascendenza è più forte appena al di sotto della vetta.

'Volo d'onda': sfrutta il passaggio del vento su una catena montuosa, che tende ad assumere un movimento ondulatorio nella parte sottovento. Se l'aliante riesce a disporsi controvento nel tratto ascendente dell'onda, potrà salire di quota seguendo il profilo dell'onda stessa.

Dei tre tipi di volo veleggiato è quello che richiede più perizia, perché richiede il mantenimento di una velocità pressoché pari a quella del vento contrario. Bisogna comunque notare che il velivolo continua a scendere all'interno della massa d'aria entro cui vola, ma se questa sale il velivolo sale con essa di una velocità inferiore soltanto del proprio rateo di discesa; se questa scende scenderà con essa a una velocità maggiorata del proprio rateo.

Piccolo esempio pratico: se una data massa d'aria sale a 8 m/s e se l'aliante che vi vola all'interno ha un rateo costante di discesa di 1 m/s, allora questo salirà a 7 m/s. Grazie a un intelligente utilizzo delle masse d'aria, il pilota può condurre l'aliante a percorrere distanze molto lunghe (anche 3.000 Km), guadagnare quota fino ai limiti della troposfera (10 -15.000 m) e percorrere grandi distanze a velocità superiori ai 200 Km/h.

<b>Sport non olimpico individuale maschile e femminile</b>
Discipline
Volo termico
Volo di pendio
Volo d'onda

## LE PARALIMPIADI

Nel variegato universo dello sport, esiste un altro mondo parallelo (proprio come il senso del suo nome) che completa il cerchio sul piano dell'offerta sportiva. È l'universo dello sport 'Paralimpico' di cui accenneremo solo alcune cose.

### **Le origini**

Il movimento paralimpico (il prefisso 'Para' s'intende come parallelo ai Giochi Olimpici) nasce con l'idea di aiutare i reduci della Seconda Guerra mondiale, usando lo sport come pratica riabilitativa. La geniale intuizione è del neurologo inglese Ludwig Guttmann che per primo applica questa teoria nel 1944, presso la *Spinal Injuries Unit* di Stoke Mandeville (GB). In quell'ospedale si notò come lo sport, per uomini in quelle condizioni, portava sviluppi superiori a quelli riportati con la normale chinesioterapia, attraverso lo sviluppo dell'equilibrio delle abilità motorie. Questo esperimento incontrò non poche difficoltà e ostacoli, innanzi tutto per le poche motivazioni psichiche dei pazienti, poi per la necessità di svolgere tali attività in un ambiente adatto, in un ambiente favorevole, con stimoli adeguati e in relazione alla loro condizione. Il lavoro fu lento e faticoso, ma i risultati arrivarono e la riconoscenza internazionale anche, tanto che per tale opera papa Giovanni XXIII chiamò il dottor Guttmann «il De Coubertin dei disabili».

Il 28 luglio del 1948, in concomitanza con i GO di Londra, si svolge la prima edizione sempre a Stoke Mandeville, in Gran Bretagna, con atleti disabili, provenienti dalle forze armate britanniche. Dopo quattro anni si svolgono i Giochi Internazionali su sedia a rotelle.

Il padre dello sport terapia e del paralimpismo in Italia, è stato invece il dottor Antonio Maglio, che fin dal 1935 dedicò completamente il suo lavoro a questo scopo. Senza quest'uomo, che si può realmente considerare l'ideatore e il propugnatore della prima Olimpiade per atleti paraplegici, Roma non avrebbero avuto il privilegio di aver dato i natali ai Giochi Paralimpici estivi.

Proprio a Roma nel 1960, terminati i GO classici, infatti, hanno luogo le prime Paralimpiadi con 400 atleti di 23 nazioni diverse. In questa edizione agli atleti in carrozzella, si aggiungono altre classi di partecipanti con handicap fisici, visivi e mentali. Da questa spinta presto si fondarono altre associazioni per ciechi, cerebrolesi, amputati.

Solo nel 1974, però, si arrivò alla costituzione dell'ANSPI (Associazione Nazionale per lo Sport dei Paraplegici) per promuovere, sviluppare e disciplinare lo sport di questi atleti quale strumento di recupero e quale mezzo di salute cominciando così ad affacciarsi un'accezione di sport quale diritto per tutti i cittadini disabili.

Col passare del tempo le esigenze divennero molteplici, gli impegni nazionali e internazionali si moltiplicarono in fretta come pure la domanda di sport da parte delle persone con altre tipologie di handicap. Per tutti gli anni Settanta, la FISHA (Federazione Italiana Sport Handicappati), che fino al 1978 agì come ANSPI, operò nel tentativo di stabilire un rapporto solido e chiaro con il CONI.

Nel 1981 si svolse a Roma, allo Stadio dei Marmi, una grande manifestazione di atletica leggera, scherma, nuoto e pallacanestro. Fu in questo evento che divenne storica l'impresa del canadese Arnie Boldt che, nel salto in alto, superò con una sola gamba la misura eccezionale di 2,04 m. Fu poi lo stesso Boldt a rappresentare tutti i disabili al Giubileo degli Sportivi celebrato da Papa Giovanni Paolo II allo Stadio Olimpico in Roma.

Nello stesso anno la FISHA ottenne l'adesione al CONI. Sei anni dopo, nel 1987, il Comitato Olimpico decretò il riconoscimento giuridico della FISHA e il suo ingresso nell'olimpo delle Federazioni Sportive Nazionali.

È a Seul nel 1988 che per la prima volta gli atleti disabili gareggiano negli stessi impianti delle competizioni olimpiche. Albertville, nel 1992, è stata la prima edizione dei Giochi invernali a ospitare congiuntamente i Giochi Paralimpici. Nel 1988 a Seul con un'importante manifestazione che conta ben 3200 atleti che gareggiano negli stessi impianti dei normodotati, si coglie l'occasione per portare avanti l'ipotesi di un Movimento Olimpico per Disabili.

La costituzione della FISD (Federazione Italiana Sport Disabili) avvenne nel novembre del 1990, risultante quindi dall'unificazione volontaria delle tre federazioni sportive competenti in materia di handicap: la FISHA (Federazione Italiana Sport Handicappati), la FICS (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la FSSI (Federazione Silenziosi d'Italia). È in questa situazione che gli atleti con disabilità intellettiva e relazionale ricevono pari dignità e considerazione alla stregua dei loro colleghi con disabilità fisica e sensoriale.

Nel 1996 però il Movimento Sportivo dei Silenziosi si scorporò dalla FISD, poiché il CISS (Comitato Internazionale Sport Silenziosi) non aderì ai principi e ai programmi Olimpici e Paralimpici.

Oggi lo Stato ha attribuito compiti aggiuntivi alla Federazione Italiana Sport Disabili individuandola quale CIP (Comitato Italiano Paralimpico), un ente che va al di là della

semplice preparazione delle squadre agonistiche impegnate a partecipare ai campionati e alle manifestazioni del calendario internazionale sanzionato dall'ICP (*International Paralympic Committee*).

Il logo dell'IPC è costituito da tre 'agitos': una verde, una rossa e una blu, che rappresentano le tre parti più importanti dell'uomo: «la mente, il corpo e lo spirito». La sede dell'IPC (*International Paralympic Committee*) si trova a Bonn, in Germania.

### **Le sedi delle paralimpiadi estive e invernali**

Le sedi delle edizioni estive paralimpiche:

1952 Stoke Mandeville (GBR) , 1960 Roma (ITA) <sup>(3)</sup>, 1964 Tokio (JPN), 1968 Tel Aviv (ISR), 1972 Heidelberg (GER), 1976 Toronto (CAN), 1980 Arnhem (HOL), 1984 New York (USA) e Stoke Mandeville (GBR), 1988 Seoul (KOR), 1992 Barcellona (ESP), 1996 Atlanta (USA), 2000 Sidney (AUS), 2004 Atene (GRE), 2008 Pechino (CHN), 2012 Londra (GBR), 2016 Rio de Janeiro.

Le sedi delle edizioni invernali paralimpiche:

1976 Ornskoldsvik (SVE), 1980 Geilo (NOR), 1984 Innsbruck (AUT), 1988 Innsbruck (AUT), 1992 Tignes-Albertville (FRA), 1994 Lillehammer (NOR), 1998 Nagano (JPN), 2002 Salt Lake City (USA), 2006 Torino (ITA) <sup>(\*)</sup>, 2010 Vancouver (CAN), 2014 Sochi (RUS).

I partecipanti sono divisi in categorie, secondo il tipo di disabilità.

Tutti gli sport sono suddivisi con le seguenti sei macrocategorie: 1. amputati; 2. cerebrolesici; 3. Disabili intellettivi; 4. Les autres; 5. Ciechi e /o ipovedenti ; 6. Para e teraplegici.

L'assegnazione delle categorie sportive è determinata da un processo di classificazione per l'indicazione della classe di appartenenza ed i sistemi di classificazione differiscono da sport a sport in base alle funzionalità dell'atleta ed all'importanza di tali funzionalità rispetto allo sport praticato.

In alcuni sport sono previste competizioni per tutte le categorie di disabilità: per esempio nel nuoto sono previste 14 classi che comprendono atleti con disabilità visiva, fisica e mentale. Mentre nello Judo sono previste competizioni solo per gli atleti con problemi alla vista. Il calcio a 7 è riservato invece agli atleti cerebrolesici, mentre il calcio a 5 ai non vedenti. Degli sport inclusi nel programma paralimpico, in relazione alla vastità

---

<sup>3</sup> Unica edizione estiva svoltasi in Italia.

<sup>4</sup> Unica edizione estiva svoltasi in Italia.

dell'argomento e trattandosi di discipline molto simili se non identiche a quelle finora descritte, ci limiteremo a farne una lista che possa essere la più esaustiva possibile, aggiungendo due esempi: uno di sport classico (la Pallacanestro in Carrozzina) e uno con caratteristiche particolari (il Goalball).

### **Gli sport paralimpici delle edizioni estive**

Nuoto, Tiro a segno e Tiro con l'arco, Scherma, Judo, Pallacanestro in carrozzina, Calcio(a 7 e a 5), Goalball, Wheelchair Rugby, Pallavolo seduti, Tennis tavolo, Tennis, Boccia, Vela, Ciclismo (strada e pista), Equitazione (*dressage*), Power Lifting (Sollevamento pesi dalla panca), Atletica leggera (corse, lanci ,salti), Canottaggio. A partire dai Giochi Paralimpici di Rio de Janeiro, saranno inclusi anche la Canoa ed il Triathlon.

### **Gli sport paralimpici delle edizioni invernali**

Lo Sci alpino, Sci nordico, Wheelchair Curling, Biathlon, Hockey su ghiaccio.

Chiaramente, dipendenti dalla disabilità riscontrata, i competitori usano mezzi a loro adeguati e funzionali, permessi dall'IPC e/o dalla Federazione Internazionale, come slittini, sedie con pattini. Gli atleti non vedenti sono sempre accompagnati da atleta guida.

### **Le discipline**

'Pallacanestro in carrozzina'

Le origini

Il Basket in carrozzina è lo sport per diversamente abili più conosciuto. Storicamente questa è stata una delle prime a essere stata inserita nel programma terapeutico riabilitativo del neurologo inglese Ludwig Guttmann, per i reduci della Seconda Guerra mondiale e rappresenta ancora oggi l'espressione più elevata delle potenzialità residue del disabile motorio.

### **Il campo di gioco**

La Pallacanestro in Carrozzina si gioca in un campo del tutto identico a quello classico.

### **Le regole**

Per partecipare ufficialmente all'attività agonistica relativa, tutti gli atleti devono essere sottoposti ad una valutazione da una Commissione Classificatrice. Quest'ultima, in base alle capacità funzionali residue, assegna ad ogni giocatore un punteggio che va da

0,5 a 4,5, cioè si attribuisce loro un handicap. Più questo sarà considerato importante (e quindi a potenzialità fisiche minori come, ad es. un paraplegico con scarso o nullo controllo del tronco) tanto minore sarà il punteggio assegnato, p. es. di 0,5 punti. Viceversa, ad un handicap meno importante (es. un amputato ad una gamba sotto il ginocchio) corrisponderà un punteggio maggiore.

Al fine di garantire il massimo equilibrio tra le squadre in campo, durante le partite la somma dei valori di ogni quintetto non deve superare i 14,5 punti. Questa regola è nata quando alcune squadre nazionali stravincedano i campionati mondiali schierando in campo quintetti composti per lo più da poliomielitici, che avevano potenzialità fisiche superiori a quelle degli altri che giocavano con squadre con handicap di molto maggiori. Con la regola dei 14,5 punti in campo una squadra che schiera, ad esempio, due amputati da 4,5 è costretta a ricorrere a giocatori con una bassa classificazione per non superare tale quota.

Per il resto, il regolamento non presenta sostanziali differenze rispetto alla Pallacanestro per normodotati. Sono previste però delle infrazioni particolari: non è consentito sollevarsi dal sedile della carrozzina (è considerato un fallo tecnico), avanzare con la palla senza palleggiare dopo due spinte, sollevare da terra contemporaneamente le due ruote posteriori con la palla in mano, ecc ...

La Pallacanestro in carrozzina è uno dei pochi sport per diversamente abili che può far schierare contemporaneamente in campo atleti con diversi tipi di disabilità e soprattutto diverso potenziale fisico.

‘Torball’

### **Le origini**

Il Torball è lo sport più praticato dai non vedenti in Italia; è di origine tedesca, intorno al 1970, e il nome significa ‘palla che rotola’. Si è sviluppato sulla base del Goalball, che a sua volta si è basato sul Rollball. Come risultato ci sono due varietà di Torball in Europa centrale. La versione precedente è stata giocata con una palla che misurava 2 Kg ed è stata successivamente chiamata Goalball (la traduzione inglese del nome tedesco Torball), mentre il più giovane utilizza un pallone di 500 gr e ha mantenuto Torball come nome. In ultimo è importante sottolineare che il Torball può essere giocato anche da persone vedenti, anche se non come uno sport IBSA.