

BOB

Le origini

In tempi antichi la slitta era rappresentata da una striscia di pelle tesa tra due listelli di legno che funzionavano come pattini. Col passare del tempo, queste slitte di legno furono sostituite dal primo vero bob moderno: il *Toboga*, ideato nel 1890 da un gruppo misto di americani e inglesi che si trovavano in Svizzera e che desideravano qualcosa di più veloce e di eccitante per correre sulla neve.

Questo nome deriva probabilmente dal rudimentale *Toboggan* con cui gli amerindi affrontavano le discese innevate del Canada, attrezzo poi modificato dal maggiore W. H. Bulpetts alla fine del 1800. Fu proprio che negli ultimi anni di questo secolo, seguendo la moda del tempo, che il Toboga, che prese il nome bob (dall'inglese *to bob*, che significa spingere a scatti) e s'impose nei più esclusivi *resort* sciistici invernali d'Europa.

Questo strano e nuovo appellativo era dovuto al modo in cui l'equipaggio si muoveva da un lato all'altro delle slitte che prima erano in legno, ma presto furono sostituite con slitte di acciaio sempre con l'intenzione di farlo andare più velocemente. La tecnica del *bobbing* fu lasciata, ma il nome bob rimase sulla slitta.

Nel 1897 a St. Moritz nasce il primo club del mondo di Bob. Il club progettò anche una pista nelle alpi svizzere, un percorso naturale denominato la *Cresta Un*, che esiste ancora oggi come unica pista naturale rimasta nel mondo. Qui si effettuò la prima corsa che avvenne il 5 gennaio 1898. Essendo slitte molto grandi capaci di trasportare cinque passeggeri, l'equipaggio fu composto da due donne e tre uomini. Infatti, nelle prime regole delle gare era obbligatorio che due componenti fossero donne, ma ben presto si dovette abolire questa norma perché difficile trovare donne disposte a correre con un mezzo tanto pericoloso su piste altrettanto incerte. Per fare dei raffronti, il tempo delle prove di questa prima discesa in pista fu di tre minuti; oggi la stessa distanza con i bob moderni si percorrerebbe in circa 50".

Nel 1908 in Austria si disputa il primo campionato nazionale e, sempre in Austria, nel 1914 il primo campionato europeo.

Fino al 1922, questa disciplina rimane comunque limitata alla pratica amatoriale e semi-professionistica, fino al 1923, anno in cui con l'istituzione di una Federazione

Internazionale, la FIBT (Federazione Internazionale di Bobsleigh e Tobogganing) il Bob viene riconosciuto come pratica sportiva a tutti gli effetti.

La prima competizione olimpica 'a quattro' alle Olimpiadi invernali avviene nell'edizione di Chamonix del 1924. Un comitato esecutivo composto da un Presidente, un Vice Presidente e tre membri, compose il primo regolamento che mise limite al peso delle slitte, (bob a 4/5 di 200 Kg, bob a 2 di 150 Kg), alla lunghezza (max 2 m), al numero di squadre partecipanti (due per nazione) e infine escluse le donne dalle competizioni. Il Bob 'a due' fece il suo esordio a Lake Placid (USA) nel 1932.

Solo successivamente, negli anni Cinquanta, il bob che conosciamo oggi comincia a prendere forma. Nel 1952 un cambiamento importante fu apportato: una regola impone un limite al peso massimo anche agli atleti, spostando così l'attenzione all'esaltazione della forza all'esplosività e velocità di esecuzione. Si cercava di dare sempre più importanza alla fase critica della spinta iniziale e, di conseguenza, atleti forti e veloci provenienti dall'atletica leggera si avvicinarono alla disciplina sportiva.

A questo cambiamento regolamentare, fa parallelamente da propulsore lo sviluppo tecnologico (specialmente in Svizzera e Germania), con l'utilizzo di nuovi materiali come la fibra di vetro.

Le regole

Il Bob è uno sport olimpico invernale individuale collettivo, di prestazione. Le sue specialità sono il bob a due (per uomini e donne) e il bob a quattro (solo per gli uomini). Alla partenza tutto l'equipaggio spinge il bob per circa 50 m: una distanza che solitamente è coperta in meno di sei secondi, a una velocità di circa 40 Km/h, prima che l'equipaggio entri nell'abitacolo.

Gli elementi che concorrono al successo nella competizione di Bob sono la spinta, la guida e i materiali (bob e pattini). La gara ai GO consiste in quattro prove per gli uomini e solo due per le donne; l'ordine di partenza degli equipaggi viene assegnato tramite estrazione in differenti gruppi di merito, determinati dai risultati ottenuti nelle precedenti gare di coppa del mondo precedenti.

Vince l'equipaggio che, nella somma delle discese, al termine della competizione totalizza il tempo più basso. In caso di parità di tempo, si assegna la vittoria *ex aequo*. In caso di rovesciamento del mezzo, se tutti i componenti della squadra superano la linea di traguardo all'interno del bob, la prova è considerata valida.

L'equipaggio del bob a due è composto dal pilota e dal frenatore, cui si aggiungono, nel bob a quattro, due laterali, ma che in realtà sono interni fra i due citati. La velocità raggiunta prima che gli atleti salgano sul bob è intorno ai 40 Km/h, la velocità massima in una discesa è di circa 135 Km/h.

Sbandamenti e scossoni fanno la differenza di velocità. La pista deve avere una lunghezza minima di 1.200 m, con un dislivello massimo del 12% ca.

Misure del bob per competizioni ufficiali	bob a due	bob a quattro
larghezza minima carenatura allo snodo all'articolazione	680 mm	700 mm
larghezza minima degli alettoni anteriori	860 mm	870 mm
peso massimo comprensivo dell'equipaggio uomini	390 Kg	630 Kg
peso massimo comprensivo dell'equipaggio donne	350 Kg	NO

La gara maschile consiste nel completare quattro discese in due giorni, a cronometro elettronico tarato fino al millesimo di secondo. Come già asserito, il totale più basso delle quattro discese, delle due per le donne, determina il team vincitore.

Competizioni olimpiche	Equipaggio
Uomini (gara di 4 discese per ogni equipaggio)	a 2 e a 4
Donne (2 discese per ogni equipaggio)	solo a 2

BOCCE

Le origini

La più antica testimonianza del gioco delle Bocce risale al 7.000 a.C. in Turchia, nella città neolitica di *Catal Huyuk*. È proprio qui, infatti, che sono state rinvenute alcune sfere in pietra che mostrano i segni di rotolamento su un terreno accidentato. Cinque millenni più tardi in Egitto furono rinvenuti oggetti simili, ma più lavorati. Infatti, anche in Grecia e a Troia vi sono testimonianze sulla pratica di tale disciplina: il medico Ippocrate ne parla come di un'attività salutare e la consiglia vivamente. Ma fu nel Medioevo che questo gioco si diffuse enormemente affascinando tutti, non solo i nobili, ma anche i ceti meno abbienti (persino le donne e gli ecclesiastici non lo disdegnarono).

Nel 1699 a Southampton, in Inghilterra, nacque il primo Club bocciolo: l'*Old Bowling Green*.

L'ufficializzazione e la regolamentazione (sebbene quest'ultima con innumerevoli varianti) avvenne nel 1753 a Bologna, con l'uscita del volumetto *Il gioco delle bocchie*. Fu però solo oltre un secolo più tardi (1873) che a Torino nacque la prima società d'Italia con il nome di 'Cricca Bocciofila'. Nel 1904 fu predisposto il primo regolamento tecnico di gioco, quindi, nel 1919, in Italia, nacque l'UBI (Unione Bocciofila Italiana) e nel 1924 le Bocce approdarono per la prima volta alle Olimpiadi. Nel 1948 sorse l'UFIB (Unione Federazioni Italiane Bocce) che comprendeva i due sistemi principali di gioco praticati in Italia: la 'raffa', che considerava anche l'aspetto ricreativo dell'attività, e il 'volo', che invece puntava soprattutto sull'agonismo. Fu in quegli anni che comparvero le prime bocce metalliche. Nel 1979 tutti i boccioli italiani si riunirono sotto la sigla UBI, che venne immediatamente riconosciuta dal CONI e poco dopo anche dal CIO.

Il campo di gioco

Le partite ufficiali dell'UBI (Unione Bocciofila Italiana) si svolgono su un terreno piano, chiamato campo, diviso in corsie regolari, delimitate da sponde laterali fisse in legno o in altro materiale non metallico, preferibilmente trasparente e da sponde di testata oscillanti in gomma. L'altezza delle sponde laterali e di testata deve essere uniforme di cm 25 con tolleranza +/- di 2 cm. Il fondo, costruito con materiali ricavati direttamente dalla natura o con materiale composito sintetico, deve avere una scorrevolezza omogenea e

consentire il regolare esercizio tecnico del gioco nel rispetto della normativa impianti della FIB (Federazione Internazionale Bocciofila). Le corsie possono avere una lunghezza fra m 24,50 e 28,00 e una larghezza fra m 3,80 e 4,00.

Le regole

In questo sport, non olimpico, individuale e individuale collettivo, ci sono innumerevoli varianti, soprattutto per quanto riguarda il numero dei partecipanti. Si può giocare nell'individuale (uno contro uno, con quattro bocce per giocatore), in 'coppie' (due contro due, con due bocce per giocatore) o in 'terne' (tre contro tre, con due bocce per giocatore). In alcune occasioni sono contemplate anche le 'quadrette'.

Il gioco consiste nell'avvicinare il più possibile le proprie bocce a un obiettivo chiamato pallino. Normalmente, si valuta quale sia la boccia più vicina al boccino e si assegna il primo punto alla squadra che ha giocato quella boccia, quindi si valuta qual è la seconda boccia più vicina al boccino; se è della stessa squadra, si aggiunge un altro punto, altrimenti la conta dei punti si interrompe. L'avversario tenta a sua volta di avvicinare le proprie ancora di più o di togliere quelle che glielo impediscono. All'inizio del gioco, la squadra che ha vinto il pallino lo lancia e gioca la sua prima boccia. In seguito, la squadra che non tiene il punto deve giocare finché non lo riprende con il punto o con il tiro. Se non rimangono più bocce in campo, dopo il tiro o la puntata di un giocatore deve giocare la squadra avversaria. Quando una squadra non ha più bocce, l'avversaria gioca e tenta di realizzare altri punti, puntando oppure tirando, se è il caso, alle bocce che glielo impediscono, ma può anche tirare al pallino. Se questo si perde (colpo regolare o accettato) quando rimangono delle bocce alle due squadre, si rigioca nello stesso senso di gioco. Il nuovo lancio del pallino spetta alla squadra che l'aveva precedentemente lanciato. In tutti gli altri casi, il gioco riprende nell'altro senso.

Il metodo di punteggio più utilizzato è quello che prevede l'assegnazione dei punti a fine manche, detto anche *scarto*, dove ogni manche si dice completata quando ogni lanciatore ha finito le bocce a sua disposizione. In tutte le gare, le partite terminano ai 12 punti, compresa la finale ad eccezione di alcune competizioni particolari nelle quali le partite possono terminare anche a 10 punti. In tutte le competizioni a squadre per vincere una partita la formazione deve aggiudicarsi 2 set effettuati senza interrompere il gioco; il punteggio da raggiungere per ogni set 8 punti.

Le bocce e il pallino devono essere di forma sferica e di materiale sintetico, con l'esclusione di ogni aggiunta di sostanze che ne modifichino l'equilibrio (non possono

essere presenti liquidi o materiali che possono diventare instabili o pericolosi, quali il gas). Per gli uomini, il diametro della boccia può variare da mm 107,20 a mm 106,50 e il peso compreso fra i 925 e i 906 gr. Per le donne, il diametro della boccia può variare da 106,20 a 105,50 mm e il peso da 905 a 886 gr.

Il diametro del pallino è per tutti di 4 cm (+/- 1 mm) e il peso di 90 gr (+/- 7 gr).

La boccia può essere giocata a 'punto', di 'raffa', di 'volo'. Perché i tiri di raffa e di volo siano validi, il giocatore deve dichiarare all'arbitro quale tipo di tiro intende effettuare e quale pezzo vuole colpire. Nel caso che il giocatore intenda cambiare il tipo di tiro o il pezzo da colpire, deve rettificare la dichiarazione precedentemente fatta, altrimenti la boccia giocata è nulla, salvo regola del vantaggio. Una boccia giocata a punto ha fatto gioco soltanto quando è ferma e segnata; una boccia giocata di raffa o di volo, ha fatto gioco soltanto quando ha colpito il pezzo dichiarato o ha superato quest'ultimo senza nulla colpire. La boccia giocata di raffa o di volo ha fatto gioco anche quando urta un pezzo fermo prima di giungere al pezzo dichiarato. Le bocce o il pallino che per effetto di gioco regolare escono dalla corsia, sono nulli, anche se rientrano dopo aver battuto contro un qualsiasi ostacolo esterno.

Le discipline

Le specialità delle Bocce sono:

- 'giocata a punto' (avvicinare il più possibile la propria boccia al pallino);
- 'giocata di raffa' e 'giocata di volo' (colpire con la propria boccia un'altra boccia o il pallino, preventivamente indicati);
- 'petanque'.

Negli ultimi anni sono stati introdotti giochi alternativi come il PTA ('punto e tiro alternato'), 'staffetta' e 'progressivo', nel tentativo di portare questo sport alle Olimpiadi.

'Giocata a punto': consiste nell'avvicinare la propria boccia al pallino. Durante il lancio della boccia, il giocatore in azione non può oltrepassare una determinata linea, chiamata di lancio, con il piede più avanzato, pena l'annullamento della boccia giocata, salvo regola del vantaggio. Tale linea può essere oltrepassata soltanto dopo avere lanciato la boccia. Se due bocce avversarie vengono a trovarsi equidistanti dal pallino, la formazione che ha giocato per ultima e che quindi ha provocato tale equidistanza, deve rigiocare ancora finché avrà preso il punto, fino all'esaurimento delle proprie bocce.

Al termine della giocata, persistendo l'equidistanza, essa è nulla e si dovrà ripetere dalla medesima testata.

‘Giocata di raffa’: consiste nel colpire con o senza l’ausilio del terreno una determinata boccia o anche propria, oppure il pallino, preventivamente dichiarati all’arbitro. Perché la boccia giocata sia valida, il giocatore deve dichiarare stando dentro la linea di lancio il pezzo che intende colpire e cioè: il pallino, la boccia del punto, la boccia del secondo punto e via di seguito, attendendo, però, l’autorizzazione dell’arbitro a effettuare il tiro, altrimenti la boccia giocata è nulla e tutti i pezzi eventualmente smossi devono essere rimessi al loro posto precedente, salvo la regola del vantaggio. I pezzi posti a 13 cm o meno da quanto dichiarato costituiscono ‘bersaglio’. L’arbitro con funzioni arbitrali sul campo deve indicare, prima di autorizzare il tiro, quali sono tali pezzi e quali no. La boccia lanciata che non colpisce il pezzo dichiarato o che lo colpisce irregolarmente, è nulla, salvo regola del vantaggio. La giocata di raffa è consentita sul pallino in ogni posizione della corsia di gioco valido, sulle bocce poste dopo una linea chiamata frontale, sulle bocce poste entro questa linea frontale purché a bersaglio con il pallino, in questo caso deve essere dichiarato il pallino.

‘Giocata di volo’: consiste nel colpire direttamente o con l’ausilio di una porzione delimitata di terreno, una determinata boccia avversaria o anche propria, oppure il pallino, preventivamente dichiarati all’arbitro. Perché la giocata di volo sia valida, il giocatore deve dichiarare, stando dentro la linea di lancio, il pezzo che intende colpire e cioè: il pallino, la boccia del punto, la boccia del secondo punto e così via. Deve inoltre attendere che l’arbitro, con funzioni arbitrali sul campo, tracci un arco di cerchio di 40 cm davanti al pezzo dichiarato e con centro tangente ad esso e deve attendere che esso dia l’autorizzazione al tiro, altrimenti la boccia giocata è nulla e i pezzi eventualmente smossi saranno rimessi al loro posto precedente, salvo regola del vantaggio. Nella giocata di volo, si possono colpire tutti i pezzi posti a una distanza uguale o minore a 13 cm dal pezzo dichiarato (bersaglio) purché tra il pezzo dichiarato e la battuta a terra intercorra una distanza inferiore a 40 cm. Qualora la boccia che pur battendo entro quest’arco di cerchio dal pezzo dichiarato, colpisca un pezzo del bersaglio posto a distanza uguale o superiore a 40 cm dalla battuta è nulla e quanto smosso deve essere rimesso al proprio posto, salvo la regola del vantaggio.

‘Petanque’: si usa un tipo di bocce di dimensioni inferiori agli altri due, in cui si tenta di colpire bocce o pallino lanciando dall’interno di un cerchio di 35-50 cm di diametro. Il tiro deve essere a piedi fermi, senza uscire dal cerchio. Il pallino è lanciato fra i 6 e i 10 m di distanza. Si gioca con 3 bocce ciascuno e si arriva a 13 punti. Anche qui si gioca 1 contro 1, ma anche a coppie, terne e quadrette.

Nella terminologia di questa disciplina troviamo parole come 'accosto' che è la puntata, cioè il gesto con il quale si tenta di portare la propria boccia vicino al pallino; 'strisciata', quando la boccia scivola sul terreno; 'bocciata', che è l'azione con la quale si tenta di togliere le bocce dell'avversario o di colpire il pallino; 'cabecera', cioè l'obiettivo centrato di rimbalzo dopo che, con il lancio, la bocciata ha colpito direttamente la testata opposta; 'carreau', in cui la boccia che colpisce l'obiettivo, ne prende esattamente il posto (detto anche 'fermo' o 'resta').

Sport non olimpico con gare individuali e individuali collettive, maschili e femminili

Tornei a eliminazione diretta o a gironi
--

BODYBUILDING (CULTURISMO)

Le origini

Il desiderio di migliorare la forza fisica, di rendere più sodi i muscoli e avere un buon aspetto, è vecchio come l'umanità. I greci antichi passavano molte ore in palestra nel tentativo di perfezionare i loro corpi. Bisogna però aspettare fino al XIX secolo per avere degli attrezzi adeguati e dei metodi perfezionati, così che gli atleti potessero raggiungere dei risultati costanti e lusinghieri. Appena si capì che il movimento fisico e l'esercizio erano salutari, molti allenatori di cultura fisica cominciarono a reclamizzare i propri metodi. Il Bodybuilding ebbe una concreta evoluzione quando fu accertato che il sollevamento di carichi progressivi (cioè gli esercizi che impongono il sollevamento di pesi sempre più pesanti) era l'unico vero mezzo di miglioramento.

Dopo la sconfitta di Napoleone Bonaparte a Waterloo nel 1815, molti combattenti si chiesero: «Perché era così facile per i francesi sconfiggerci? Perché era così difficile per noi, essere vittoriosi?». C'erano molte risposte, ma una era senz'altro che le truppe erano fisicamente deboli. I tedeschi furono perciò i primi a cominciare l'istruzione fisica obbligatoria nelle scuole e molte altre nazioni ne seguirono presto l'esempio. Gli inglesi (e più tardi gli americani) scelsero di stare in forma per ottenere buoni risultati negli sport, ma le nazioni del Vecchio continente preferirono costruire i corpi dei loro cittadini in quanto futuri soldati. A causa della vicinanza con i tedeschi e con gli austriaci, gli italiani nel Nord furono i primi a sperimentare tali principi.

All'epoca erano frequenti gli artisti che sollevano oggetti molto pesanti sui palcoscenici dei teatri di varietà, ma bisognerà attendere Eugen Sandow (nato nel 1840 in Prussia), arrivato dalla Germania in Inghilterra e poi in America nel 1893, perché il culturismo diventasse visibile e affascinante. Egli, infatti, fu il primo uomo forte che, scappato per lavorare in un circo quando era ancora giovane, preferì mostrare in pubblico i suoi muscoli piuttosto che sollevare pesi. Era a Londra, nel periodo 1889/1893, quando capì che avrebbe potuto guadagnare più soldi se avesse venduto il suo aspetto, la sua attrazione di oggetto sessuale, piuttosto che la sua forza. Decise così di esibirsi solo contraendo i muscoli e di posare come una statua antica, divenendo presto l'idolo delle donne e suscitando l'invidia degli uomini. La cultura fisica divenne un commercio che permise a Sandow di aprire la prima catena di palestre nel mondo. Ciò che in realtà faceva

appartenere Sandow a un'altra categoria erano le qualità estetiche del suo fisico. Da un certo punto di vista, infatti, Sandow era senza dubbio meraviglioso, ma era anche un esibizionista, e amava sentirsi ammirato sia quando esibiva il suo fisico, sia quando effettuava le sue eccezionali prestazioni di forza. Egli rappresentava, in quell'epoca Vittoriana, qualcosa di assolutamente nuovo contrapponendosi agli uomini che erano sempre vestiti. Soprattutto a causa della vasta popolarità raggiunta da Sandow, le vendite di bilancieri e manubri raggiunsero livelli notevoli. Ciò lo portò a guadagnare migliaia di dollari ogni settimana avendo creato attorno a sé un'industria che vendeva anche libri e riviste. Furono effettuate competizioni in cui si rivelavano e si confrontavano le misure muscolari dei partecipanti e Sandow infine mise in palio per il vincitore un premio d'oro che lo raffigurava.

Morto per una commozione cerebrale oggi, è ancora ricordato come il precursore di questo sport.

Uno di quei giovani che lo ammirava si chiamava Angelo Siciliano, nato ad Aciri, in Calabria, arrivato in America all'età di dieci anni. Qui visse a Brooklyn con suo zio. A dispetto del suo essere sottile, debole e patetico, Siciliano era determinato a divenire muscoloso e forte. Dopo molti anni ebbe successo tanto da acquisire il nome d'arte di Charles Atlas. Tra gli anni 1930 e 1960, il suo corpo dorato e il suo sorriso sicuro apparvero sulle pagine di mille giornalini.

Dopo la seconda guerra mondiale, il culturismo divenne sempre più popolare, trovando un'ulteriore spinta quando l'attore americano Steve Reeves apparve in una serie di pellicole prodotte in Italia negli anni 1950 e 1960: *Le Fatiche di Ercole* (del 1957). Come Sandow, Reeves divenne l'esempio più eccellente della bellezza maschile. La sua faccia e il corpo muscoloso incitarono molti ragazzi in tutto il mondo ad allenarsi in palestra.

Nel decennio 1960, il canadese Joe Weider fondò l'IFBB (Federazione Internazionale dei Body Builders) e il concorso *Mr. Olympia*. In queste importanti gare si affermarono grandi campioni come Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, Sergio Oliva, Serge Nubret, Lou Ferrigno e l'italiano Franco Columbu. Joe Weider è oggi ricordato come il fondatore dei concorsi più importanti al mondo e l'ideatore di nuovi metodi d'allenamento.

La prima gara femminile di Bodybuilding a livello agonistico si svolse nel 1977 a Canton, in Ohio. La mancanza di regole certe portò il giudizio delle donne al pari di quello degli uomini: vennero, infatti, giudicate basandosi sullo sviluppo muscolare e di tutto il corpo in generale. L'anno seguente Doris Barrilleaux istituì la *Superior Physique Association*, il cui fine principale era di promuovere lo sport femminile e spiegarne il

concetto di cultura del corpo, dimostrando, al contempo, come lo sviluppo muscolare non escludesse in nessun modo la femminilità. Fu proprio grazie a questa associazione che nel 1979 Lisa Lyon si recò alla *Gold's Gym* di Santa Monica (California), dove cominciò ad allenarsi con dedizione, fino a quando non riuscì a diventare campionessa mondiale di Bodybuilding. Evento che forse aiutò maggiormente la diffusione del Bodybuilding femminile fu l'uscita nel 1984 del libro *'Pumping Iron 2 - The Unprecedented'*, seguito subito da un film, che tratta della preparazione alla gara, nel 1980. In questo decennio fino ai giorni nostri il Bodybuilding ha avuto un'evoluzione sia nella nuova conoscenza di allenamento, che nell'alimentazione. Nelle tecniche di allenamento si sono modificati anche gli attrezzi per lavorare. Fu un certo Vic Tanny, titolare di una palestra, che sperimentò vari tipi di macchine di maggiore possibilità di movimento lanciando un nuovo mercato, anche se i manubri e i bilancieri continuano a rappresentare l'attrezzatura principale. Questo sport è molto praticato nel mondo e *Mr. & Mrs. Olympia* rimangono ancora oggi i concorsi di Bodybuilding per eccellenza, registrando ogni anno un numero sempre maggiore di nuovi adepti.

Le regole

Nel Bodybuilding, sport di prestazione, individuale e non olimpico, gli atleti e le atlete devono presentare una serie di figure, chiamate pose, che mettono in evidenza determinate parti anatomiche, nonché la struttura e lo sviluppo muscolare nella sua interezza. Tali pose sono in tutto dieci: doppio bicipite frontale; espansione toracica destra e sinistra; dorsale frontale; tricipite destro e sinistro; doppio bicipite di schiena; dorsale di schiena; addominali e gambe; posa totale del più muscoloso. La giuria per ogni posa eseguita attribuisce un punteggio a ciascun atleta adottando un criterio secondo il quale il voto maggiore viene attribuito all'atleta peggiore, mentre il voto più basso è assegnato all'atleta migliore. Il voto ha come valore massimo quello corrispondente al numero degli atleti presenti sul palco (es 15 atleti, voto max 15, voto min 1). Il voto della giuria viene attribuito secondo un preciso criterio di valutazione che tiene conto dei seguenti parametri ai quali gli atleti devono uniformare la loro *performance* muscolare: massa, proporzione corporea, simma e definizione muscolare.

Numerose sono le federazioni sportive che promuovono il Bodybuilding e tra le più famose ricordiamo l'IPF, la WABBA, la NABBA e l'IFBB che nel mondo è quella più rappresentativa in quanto organizza le competizioni professionistiche di *Ms. e Mr. Olympia*. Il Bodybuilding può essere compreso tra gli sport tecnico-combinatori, in quanto

la competizione consiste nell'esecuzione di alcune figure e rappresentazioni coreografiche che vengono giudicate da una giuria qualificata.

Nelle gare dilettantistiche di qualsiasi livello gli atleti sono divisi in categorie di peso, che generalmente, partendo da un minimo di 65 Kg, vengono incrementate ogni 5 Kg, fino ad arrivare alla massima categoria che prevede atleti con un peso superiore ai 90 Kg. Da qualche anno, per cercare di arginare il ricorso al *doping*, si è creato un particolare tipo di gare dilettantistiche denominate *peso/altezza*, nelle quali gli atleti vengono inseriti in categorie che debbono rispettare la seguente formula: rapporto tra l'altezza espressa in centimetri meno il numero 100. Con tale sistema sono esclusi tutti quegli atleti che, abusando di anabolizzanti, salgono di peso corporeo in maniera sproporzionata a causa dell'eccessivo incremento delle masse muscolari. Nelle gare professionistiche invece non vi sono categorie di peso e gli atleti gareggiano in un'unica competizione.

Per le atlete dilettanti è prevista un'ulteriore distinzione, che le divide in atlete *Hard* e *Soft*: con tali termini si indica il grado di maggiore (Hard) e minore (Soft) muscolosità delle stesse.

Esibizioni con giudizio arbitrale maschili e femminili	
Uomini	Donne
Gare con categorie di peso dai 65 Kg fino a 90 (categorie ogni 5 Kg)	Gare con classifica unica
Gare con formula: altezza in cm meno 100	Gare con classifica Hard e Soft
Gare con classifica unica	

BOOMERANG

Le origini

Nell'immaginario collettivo le origini del boomerang sono australiane, ma, al contrario di quanto si possa ritenere, scavi in Olanda e Florida hanno portato alla luce strumenti di legno dalla forma ricurva che molto hanno in comune con i boomerang tradizionali, così come i bastoni degli indiani *Hopi* (*Arizona – USA*), ormai considerati oggetti di antiquariato (addirittura ancora in uso). Quindi, il boomerang ha una sua distribuzione nel mondo che non risulta concentrata nella sola Australia. Fu il Capitano Cook che nel 1770, sbarcando sulle sue rive, vide quest'arma da getto adoperata dagli aborigeni della tribù Turaval che la chiamavano in dialetto *bu-mar-rang*, appunto 'bastone che ritorna'. Il termine, utilizzato dagli australiani aborigeni e riportato da esploratori e narratori, potrebbe anche derivare da *boomori*, vento. Nelle torbiere del sud sono stati trovati boomerang vecchi di 11.000 anni. Gli archeologi e gli etnologi indicano l'uso di bastoni ricurvi da caccia (i cosiddetti *killling sticks*) anche in India (i *Valai Tadi* dei Thamil), in America (i *Putshkohu* degli Hopi) e in Africa (i *Trombash* dei *Tokrooris* abissini). Il più antico boomerang trovato in Europa (Braband, DK) risale al 4.000 avanti Cristo. Tuttavia, anche nell'antico Egitto, nella tomba del faraone Tutankhamon, è stata trovata un'intera cassa in ottimo stato. Alcuni di questi oggetti primordiali, quindi, erano utilizzati come arma già in epoca preistorica (V e IV millennio a.C.) e sono da considerarsi esclusivamente come attrezzi venatori, utilizzati per colpire a distanza mammiferi e grossi uccelli al suolo, senza che tornassero indietro. Altri dalla forma aerodinamica più particolare, dopo aver descritto nell'aria una sorta di traiettoria ellittica, erano in grado di ritornare nei pressi o tra le mani del lanciatore. La loro capacità di ritorno è stata confermata dall'esperimento fatto su alcuni boomerang preistorici ritrovati su cui sono stati effettuati dei calchi e poi riprodotti nelle forme e nei materiali originari. È certo che in Europa, Isidoro (600 d.C.) parla di un Boomerang nella sua *Enciclopedia*:

Haec et Cateia, quam Horatius Caiam dicit. Est genus Gallici teli ex materia quam maxime lenta; quae, jacta quidem, non longe, propter gravitatem, evolat, sed ubi pervenit vi nimia perfringit. Quod si ab artefice mittatur, rursus redit ad eum qui misit. Hujus meminit Virgilius dicens - Teutonico ritu soliti torquere cateias - Unde et eas Hispani Teutones vocant (...).

Le regole

Sport individuale e collettivo, non presente nel programma dei GO, è generalmente costituito da una stecca di legno angolata nel centro; dei due lati uno è piatto mentre l'altro è convesso in modo che i bordi risultino assottigliati. La definizione del boomerang data dal regolamento non specifica il numero delle pale, ma solo che deve tornare per motivi di aerodinamica, portanza alare e di precessione giroscopica.

La pratica concettualmente è semplice e, in effetti, non è difficile utilizzare l'attrezzo. Il boomerang funziona impugnandolo con la parte piatta rivolta in direzione opposta al corpo del lanciatore. La presa può essere di tre tipi: a pugno chiuso, a pinza e a stylo. Va lanciato tenendolo in posizione verticale. La giusta inclinazione ha un notevole effetto sull'altezza e sulla stabilità di volo. Un'inclinazione eccessiva può far precipitare il boomerang rendendo difficile la presa; il lancio orizzontale lo farà salire molto in alto e poi precipitare verticalmente rendendolo quindi pericoloso.

Il boomerang tradizionale è nato come attrezzo da caccia ed è in seguito diventato un attrezzo di puro divertimento, in grado di compiere particolari traiettorie, secondo la forma e le caratteristiche. È dotato in genere di buona precisione nel ritorno. Il Boomerang sportivo è così chiamato per il suo utilizzo, finalizzato a una vera e propria disciplina sportiva, con gare e regole precise. È praticato con particolari attrezzi, diversi per forma, materiale e lavorazione, a seconda delle prestazioni richieste dalle diverse discipline che sono di seguito elencate.

Le discipline

'Boomerang di precisione (*Accuracy*): l'obiettivo è di far arrivare il boomerang il più vicino possibile all'area centrale di lancio senza riprenderlo. Si lancia dall'area centrale di lancio. Portata minima 20 m. Il boomerang deve arrestarsi senza essere toccato. Si può usare qualsiasi tipo di boomerang. Per i punteggi, se il boomerang si ferma all'interno del cerchio di 2 m di raggio si ottengono 10 punti, 4 m di raggio 8 punti, 6 m di raggio 6 punti, 8 m di raggio 4 punti, 10 m di raggio 2 punti, altrimenti 0 punti. Il punteggio ufficiale è dato dalla somma di dieci lanci.

'Velocità (*Fast Catch*): l'obiettivo è di effettuare cinque prese nel minore tempo possibile. Si lancia dall'area centrale di lancio. Portata minima 20 m. Perché sia valida la prova (si può usare un solo boomerang) l'ultimo lancio deve essere eseguito prima dello scadere di 60'. Il punteggio è dato dal tempo intercorso tra il momento del rilascio al primo lancio e il momento in cui il concorrente tocca l'area centrale di lancio durante o dopo la quinta presa. Il punteggio ufficiale è il miglior tempo tra 2 prove.

‘Prese acrobatiche e doppio (Trick Catch & Doubling)’: in questa disciplina si devono lanciare uno o due boomerang contemporaneamente con una mano e riprenderli al ritorno nella maniera richiesta. Si lancia dall’area centrale di lancio. Portata minima 20 m. Il punteggio è dato dalla somma dei punti per ogni presa riuscita: sinistra pulita (2), destra pulita (2), dietro la schiena (3), sotto le gambe (3), soprammano (4), calciata (6), tunnel (6), una mano dietro la schiena (7), una mano sotto le gambe (7), con i piedi (10), dietro la schiena + sotto le gambe (3+3=6), calciata + sinistra pulita (6+2=8), tunnel + destra pulita (6+2=8), una mano dietro la schiena + una mano sotto le gambe (7+7=14), con i piedi + soprammano (10+4=14).

‘Resistenza (Endurance)’: qui si cerca di realizzare il maggior numero di prese legali possibili in 5’. Si lancia dall’area centrale di lancio con una portata minima 20 m. L’ultimo lancio è considerato valido se fatto prima dello scadere dei 5’ dall’inizio del turno. Si può usare un solo boomerang. In caso di sostituzione del boomerang, quello usato in precedenza deve essere deposto nell’area centrale di lancio prima di poter continuare la prova. Si darà un punto per ogni presa legale effettuata.

‘Australian Round’: l’obiettivo è di lanciare il boomerang il più lontano possibile, ottenendo un ritorno il più preciso possibile, con o senza presa. Si lancia dall’area centrale di lancio. Portata minima 30 m. Si assegnano punti per la precisione e in base al luogo in cui avviene la presa: 4 punti all’interno della linea dei 20 m; 2 punti tra la linea dei 20 e quella dei 50 m; 0 punti oltre; oppure per la presa: sono assegnati in base al luogo. Punti per la portata sono assegnati in base alla distanza raggiunta dal boomerang: 6 punti oltre i 50 m; 4 punti tra 40 e 50 m; 2 punti tra 30 e 40 m.

‘Durata (Maximum Time Aloft)’: l’obiettivo è di lanciare un boomerang che resti in aria il maggior tempo possibile. Si lancia da un punto all’interno del cerchio dei 50 m. Presa legale all’interno del cerchio dei 50 m. Non c’è portata minima. Il punteggio sarà dato dal numero dei secondi tra il lancio e il primo contatto con il boomerang da parte del lanciatore durante la ripresa. Il punteggio è valido solo in caso di presa legale. Il punteggio ufficiale è il tempo migliore dei cinque tiri previsti.

Sport individuale non olimpico con gare e tornei maschili e femminili
Boomerang di precisione (<i>Accuracy</i>)
Velocità (<i>Fast Catch</i>)
Prese acrobatiche e doppio (<i>Trick Catch & Doubling</i>)
Resistenza (<i>Endurance</i>)
Australian Round
Durata (<i>Maximum Time Aloft</i>)

Le gare si disputano su un terreno erboso piano e libero da ostacoli o persone, per un raggio di 60 m per le gare come l'*Australian round* e il *Maximum Time Aloft* o 30 m per le gare di *Accuracy*, *Trick Catch*, *Fast Catch* e *Doubling*. Ogni gara prevede punteggi che determinano le graduatorie sia delle specialità, sia dell'intero torneo. Questa disciplina, unica nell'ambito sportivo, permette un confronto paritario anche a livello agonistico di grandi e piccoli, donne e uomini. Da notare che i giocatori quando non sono impegnati nella gara come lanciatori, svolgono le funzioni di arbitro, giudice di linea o segnapunti. Le gare a squadre prevedono team di sei persone di cui quattro partecipano direttamente alla gara come concorrenti e uno come arbitro.

BOWLING

Le origini

Sembra strano pensare che questo sport abbia 7.000 anni, con una lunga evoluzione che nasce con gli egizi (ci risalenti al 5.200 a.C.) o che prima del V secolo i tedeschi tenevano annualmente una cerimonia spirituale nella quale un bastone, dalla forma di un birillo, noto come *kegel*, era posto in piedi e ognuno cercava di buttarlo giù facendogli rotolare contro una pietra rotonda. Chiunque riusciva a farlo cadere veniva così purificato dal sacerdote dai propri peccati. Col tempo la pietra diventò una sfera, aumentò di misura e fu realizzata in legno.

Ci fu anche una grande variazione nel numero e nel tipo di birilli usati, sebbene Martin Lutero, nel XVI secolo, arrivasse alla conclusione che 9 era il numero ideale. In Inghilterra, il Bowling rimase popolare nonostante un editto del 1511, emanato dal re Enrico VIII, che recitava: «... il bowling ha cessato di essere uno sport, ed è piuttosto una forma di gioco d'azzardo vizioso».

Il bando, sebbene non rescisso fino al 1845, ebbe poco effetto e la maggior parte dei successori di Enrico continuarono a giocare. Con la colonizzazione, il gioco inglese del Bowling e la versione olandese dei birilli furono poi portati in America e l'introduzione del decimo birillo avvenne dopo la guerra civile americana. Le piste al chiuso furono invece introdotte in club privati e nelle case dei benestanti di New York e all'Ovest.

L'*Unione Americana Amatori Bowling* fu creata nel 1892 e si basava sul tentativo di eliminare premi in denaro dai tornei, ma con scarsi risultati, contribuendo però in maniera importante allo sviluppo del Bowling moderno. Qualche anno dopo, esattamente il 9 settembre 1895, nasce a New York, nella famosa Beethoven Hall, l'ABC (*American Bowling Congress*), che si prefiggeva di risolvere i problemi del sistema di punteggio e di spaziatura tra i birilli. Il primo torneo dell'ABC si tenne a Chicago nel 1901, nell'Associazione Bowling dell'Illinois fondata nel 1899, con 41 squadre partecipanti e della durata di 4 giorni. Alla svolta del secolo scorso, il Bowling era più che altro un passatempo maschile.

La formazione del *Women International Bowling Congress*, nel 1916, è frutto del giornalista sportivo Dennis J. Sweeney, proprietario di Bowling a St. Louis. Sweeney e di un gruppo di 40 donne giocatrici di Bowling di 11 città che, dalla prima lega delle donne

del 1907, riuscirono a formare il WIBC. Da allora esso è cresciuto fino a diventare la più grande organizzazione sportiva di donne nel mondo.

La macchina automatica per raccogliere i birilli, fu introdotta dapprima dall'AMF nei tardi anni Quaranta del secolo scorso e poco tempo dopo dalla *Brunswick*. Nel 1951 la nuova macchina fu adottata dall'ABC, eliminando così i *pin boys* (testualmente i raccatta birilli).

Il campo di gioco

Una pista da Bowling regolamentare, inclusi i canali laterali, i *kick-backs* e l'approccio, deve essere costruita in legno o altro materiale omologato, che deve essere testato con procedure e specifiche stabilite.

La lunghezza totale di una pista regolamentare, incluso il *pin deck*, è pari a 62 piedi 10 e 3/16 di pollice (19,156 mm), misurati a partire dall'estremità della linea di fallo interna alla pista fino alla parte terminale del *pin deck* (esclusa la tavola di fondo). La pista deve essere larga 41 pollici e 1/2, più/meno 1/2 pollice (1.054 +/- 12,7 mm).

La superficie deve essere priva di solchi o rilievi. Non devono esserci avvallamenti o depressioni superiori a 0,40 pollici (1 mm) sulla superficie della pista su un'ampiezza di 42 pollici (1,067 mm). Non devono esserci pendenze superiori a 0,40 pollici (1 mm) lungo l'ampiezza della pista.

Le regole

Il Bowling, sport individuale e individuale collettivo, è di prestazione e non olimpico. Una partita di Bowling a 10 birilli consiste di 10 *frame*. Un giocatore lancia due palle in ognuno dei primi nove *frame*, a meno che non realizzi uno *strike*. Nel decimo *frame*, il giocatore lancia tre palle, se realizza uno *strike* o uno *spare*.

I *frame* devono essere completati da tutti i giocatori, secondo un ordine prestabilito. Tranne che nei casi in cui viene realizzato uno *strike*, il numero dei birilli abbattuti con il primo lancio deve essere indicato nel piccolo riquadro in corrispondenza dell'angolo superiore sinistro di quel *frame*, e il numero dei birilli abbattuti con il secondo lancio nell'angolo superiore destro dello stesso *frame*. Se nessun birillo viene abbattuto con il secondo lancio dello stesso *frame*, il foglio punti verrà contrassegnato con un (-).

Il conteggio dei due lanci nel *frame* dovrà essere registrato immediatamente. Uno *strike* è realizzato quando tutti i birilli vengono abbattuti con il primo lancio del *frame*. Viene indicato da una (x) nel piccolo riquadro in corrispondenza dell'angolo superiore sinistro del *frame* in cui viene realizzato. Il conteggio per uno *strike* è pari a 10, più il

numero dei birilli abbattuti dal giocatore nei due lanci successivi. Un doppio consiste in due *strike* consecutivi. Il conteggio per il primo *strike* è pari a 20 più il numero dei birilli abbattuti con il primo lancio effettuato dopo il secondo *strike*. Un triplo consiste in tre *strike* consecutivi. Il conteggio per il primo *strike* è pari a 30.

Per ottenere il punteggio massimo pari a 300 il giocatore deve realizzare 12 *strike* consecutivi. Uno *spare* si ottiene quando i birilli rimasti in piedi dopo il primo lancio vengono abbattuti con il secondo lancio realizzato in quel *frame*. Il conteggio per uno *spare* è pari a 10 più il numero dei birilli abbattuti dal giocatore con il lancio successivo. Un errore si realizza quando un giocatore non riesce ad abbattere i dieci birilli con i due lanci a disposizione nel *frame*, a meno che i birilli lasciati in piedi dopo il primo lancio non rappresentino uno *split*.

Uno *split* è dato da un insieme di birilli rimasti in piedi dopo il primo lancio, a condizione che il birillo di testa venga abbattuto e:

- a) che ci sia almeno un birillo abbattuto tra due o più birilli in piedi (ad es. 7-9 oppure 3-10);
- b) che ci sia almeno un birillo abbattuto immediatamente avanti due o più birilli in piedi (es. 5 -6).

I birilli omologati sono realizzati in acero duro e ognuno di essi può essere costruito utilizzando un pezzo unico o più pezzi, purché le specifiche siano rispettate.

Possono essere usati altri materiali per la costruzione di birilli, purché siano stati testati e approvati secondo le specifiche stabilite dalla WTBA. Ogni birillo di acero rivestito di plastica dovrà pesare non meno di 3 libbre e sei onces (1,531 Kg) e non più di 3 libbre e dieci onces (1,645 Kg) e ogni variazione non deve eccedere 2 onces da minimo a massimo del peso approvato. La loro altezza è di 15 pollici e il maggior diametro di 4.755 - 4.797 pollici (121/122 mm) a 4,5 pollici (114 mm) dalla base.

La testa del birillo ha un arco uniforme con un raggio di 1,273 pollici, +/- 1,32 di pollice (31,5/33 mm). Tutti i birilli devono essere provvisti di un attacco base in plastica omologato o di un inserto in plastica o fibra. Qualsiasi palla usata in competizioni riconosciute deve avere ben marcato e per sempre il nome del prodotto del fabbricante e il numero di serie per identificazione e dovrà essere costruita di un materiale solido (senza liquidi), senza vuoti al suo interno, non metallico, a parte minime particelle riflettenti purché siano state inserite al momento della costruzione della palla, distribuite in maniera uniforme sotto un guscio trasparente di almeno ¼ di pollice di spessore (6,4 mm). Questo materiale non deve avere nessun effetto sull'equilibrio della palla e la sua superficie deve

essere liscia e senza depressioni, eccetto per i fori o rientranze per afferrare la palla, scritte e numeri di identificazione, segni e graffi causati dall'uso. Le sue dimensioni non saranno superiori ai 27,002 pollici (685.8 mm), né meno di 26,704 pollici (687,3 mm). I diametri corrispondenti sono 8,595 pollici (218,3 mm) e 8,500 pollici (215,9 mm) e non ci può essere più di un foro di ventilazione per ogni foro delle dita o del pollice di diametro superiore a ¼ di pollice (6,4 mm), inclusa la superficie del foro.

Sport individuale e individuale collettivo maschile e femminile non olimpico

Tornei e campionati a gironi a eliminazione diretta

BRACCIO di FERRO (ARMWRESTLING)

Le origini

Il Braccio di ferro è uno sport la cui storia si perde nella notte dei tempi. Fin dall'antichità, infatti, ci si esibiva in prove di forza e destrezza usando la sola forza del braccio ed erroneamente è sempre stato identificato come una disciplina appartenente alle classi meno abbienti.

La moda di questo sport esplose fra il 1984 e il 1986 in occasione del successo del film *Over the top*, interpretato da Silvestre Stallone. Prima dell'uscita del film, la Cannon, nota casa di produzione cinematografica, intraprese una grande opera di sponsorizzazione di tornei ufficiali. Da questa massiccia opera di promozione uscì il Comitato Internazionale del Braccio di ferro, che s'impegnò a fissare regole certe e uguali per tutti. Questa disciplina era comunque praticata anche in Italia come attività estemporanea e se ne ha notizia fin dai primi decenni dello scorso secolo.

Al termine del secondo conflitto mondiale, le taverne del porto di Genova ospitarono innumerevoli sfide fra i marinai e i soldati Usa e gli scaricatori italiani.

Sul finire degli anni Sessanta vi fu un'esibizione che andò addirittura in Rai, ma fu presentata come curiosità e non come sport. Solo in seguito alla pellicola sopra citata esplose la 'braccio di ferro mania' anche in Italia. Fu soprattutto l'opera di Giorgio Reali che dette una spinta fondamentale, fondando nel 1986 la Federazione Braccio di Ferro Italiana e organizzando più di 1.000 gare. Nel 1989 la FBFI confluisce nell'UIISP (Unione Italiana Sport Per Tutti).

Le regole

Sport di prestazione individuale e non olimpico. L'obiettivo di questo sport è di far abbassare la mano dell'avversario sotto un livello prestabilito (*pin line*), sfruttando la propria forza fisica. In altre parole, gli atleti debbono far toccare il dorso della mano dell'avversario sui cuscini laterali. L'arbitro deve verificare che all'interno dei gomiti vi sia lo spazio di un pugno. La tecnica è importante: velocità, presa alta e gioco di polso ne sono alcuni esempi. Si gareggia a eliminazione diretta, quindi uno contro uno, entrambi della stessa categoria di peso.

L'attrezzatura è delle più semplici: un tavolo rettangolare (generalmente alto 1,04 m), che abbia un'impugnatura ai lati per favorire la presa della mano non impegnata nel gioco. I due avversari poggiano i gomiti su un apposito cuscinetto di 3 cm di altezza. Altri due cuscini, di 6 cm di altezza, costituiscono la zona in cui il perdente appoggia il braccio. Nel caso in cui i giocatori non riescano a mantenere l'impugnatura, si utilizzano speciali cinghie.

Tra le regole fondamentali non è permesso sollevare il gomito dell'arto impegnato da un preciso punto d'appoggio sul tavolo e è obbligatorio praticarlo in piedi. Alla partenza le mani impegnate debbono essere ben serrate e perpendicolari al centro del tavolo, i gomiti poggiati nel perimetro dei cuscini e gli avambracci perpendicolari alla linea del tavolo. È proibito staccare il braccio sinistro dal piolo e tenere contemporaneamente le gambe alzate. Per essere eliminati dal torneo, generalmente, si deve perdere almeno per due volte (dopo la prima sconfitta è previsto un ripescaggio); il doppio fallo (decretato dall'arbitro) prevede l'eliminazione dell'atleta. Le decisioni dell'arbitro sono ovviamente insindacabili. Un match può durare un massimo di 5'. Per ogni categoria di peso vengono effettuati dei sorteggi che assegnano le coppie.

Sport individuale non olimpico con gare e tornei maschili e femminili	
Categorie di peso	
Uomini	Donne
A: fino a 65 Kg	A: fino a 62 Kg
B: tra 65 e 75 Kg	B: oltre i 62 Kg
C: tra 75 e 85 Kg	
D: tra 85 e 95 Kg	
E: oltre i 95 Kg	

BRIDGE

Le origini

Sviluppato nel XIX secolo dall'inglese *Whist* e dal *Britch* dell'Europa Orientale, il Bridge ha avuto parecchie evoluzioni prima di raggiungere l'attuale statuto definitivo, il cosiddetto *Contract Bridge* o *Bridge a contratto*, con il primo codice internazionale del 1932, in cui fanno la loro comparsa i concetti di vulnerabilità e i cosiddetti premi *slam* e vengono precisati i punteggi per i premi partita e per le penalità. Nello stesso anno si costituiscono in Europa la *European Bridge League* e in campo mondiale la *International Bridge League*, che si occupa dell'organizzazione del primo campionato europeo e del primo campionato mondiale, disputatosi a Budapest, in Ungheria, nel 1937 e vinto dall'Austria. Proprio in quell'anno, a Milano prende vita l'Associazione Italiana Bridge, (rinominata per breve periodo, secondo i dettami del Regime, Associazione Italiana Ponte), che nel 1951 si trasformerà in Federazione Italiana Bridge. Il 25 agosto del 1958, viene costituita a Oslo la WBF (*World Bridge Federation*), che coordina i rapporti tra i paesi aderenti e regola le competizioni. Nel 1960, a Torino, viene varata la più complessa e spettacolare competizione internazionale: le Olimpiadi di Bridge a squadre, che si disputano ogni quadriennio nell'anno olimpico, vinte allora dalla Francia. Nel febbraio del 1993 la Federazione Italiana Bridge, con la nuova denominazione FIGB (Federazione Italiana Gioco Bridge), è riconosciuta dal CONI come disciplina associata. Nel giugno del 1995 la World Bridge Federation è riconosciuta dal CIO e nel 1999 viene riconosciuta come Federazione Sportiva Internazionale. Di notevole rilevanza per la storia del Bridge è l'inaspettato successo che questa disciplina ha riscosso nel mondo dei diversamente abili.

Va ricordato che la nazionale italiana di Bridge ha vinto più titoli mondiali ed europei in senso assoluto e che con il mitico *Blue Team*, composto da Avarelli/Belladonna – Forquet/Garozzo e D'Alerio/Pabisticci, per circa un ventennio ha vinto tutto ciò che c'era da vincere nel mondo. In particolare, Giorgio Belladonna è il più titolato giocatore di ogni tempo, avendo conquistato ben 13 titoli mondiali, 3 olimpici e 10 campionati europei. La squadra azzurra ha poi continuato a vincere e ancor oggi annovera il team più forte del mondo.

Le regole

Il Bridge, sport della mente, individuale collettivo, non olimpico, è un gioco di carte che prevede la presenza di quattro giocatori (due coppie), ma le decisioni che devono essere prese durante lo svolgimento della gara sono assolutamente individuali. Viene giocato con un mazzo di carte francesi senza jolly (dunque con 52 carte). Le due coppie prendono il nome dei punti cardinali Nord/Sud contro Est/Ovest, in base alla posizione che hanno assunto sul tavolo. Lo scopo del gioco è di fare più prese possibili. Due sono le fasi principali: la dichiarazione e la fase di gioco, vera e propria. Un mazzo di carte possiede in tutto 40 punti (l'Asso vale 4 punti, il Re 3, la Donna 2 e il Fante 1), secondo la scala *Milton – Work*, stilata nel secolo scorso. Ai fini del raggiungimento del contratto da parte di una delle due coppie (in quanto il contratto viene dichiarato soltanto da una di esse e la dichiarazione da tutti e 4 i giocatori) è molto importante la distribuzione dei colori delle carte in ogni singola mano. I giocatori eleggono un seme come colore dominante (la briscola) oppure possono giocare a senza *atout*. Raggiunto il contratto, il gioco può iniziare. Si ottiene un punteggio positivo se il numero di prese sarà uguale o superiore a quello dichiarato, altrimenti i punti andranno all'avversario. Si può dichiarare 'passo' quando le carte non meritano di essere raccontate oppure si può dichiarare 'contro', quando uno dei 2 partiti scommette che il contratto dichiarato degli avversari non verrà rispettato (numero delle prese). Il 'surcontro' è un'ulteriore scommessa di rinforzo sul contratto iniziale. Per giocare bisogna però vincere la dichiarazione precedente o per numero di prese o per colore (il rango dei colori va a salire: Fiori, Quadri, Cuori, Picche, senza *atout*).

Alcune dichiarazioni valgono premi cospicui, quali le manche, i piccoli slam, i grandi slam. Quest'ultimo equivale a 13 prese realizzate e dunque al cappotto di altri giochi di carte. Nel momento della pratica si deve rispondere con lo stesso seme di uscita del primo giocatore in senso orario: una carta di *atout* bassa può vincere su una carta più alta ma di seme diverso. Ovviamente la presa di taglio con l'*atout* si farà solamente se non si possiedono più carte nel colore giocato. La presa termina quando tutti e quattro i giocatori hanno giocato una carta. Naturalmente la presa successiva uscirà per il giocatore che ha vinto quella precedente. Le prese totali sono 13. La dichiarazione non avviene verbalmente, ma mediante l'utilizzo di cartellini con i simboli dei colori e il numero delle prese. Il *Bidding-box* è il contenitore di questi cartellini.

Sport non olimpico con tornei individuali collettivi con classifica unica per uomini e donne

BROOMBALL

Le origini

La storia di questo sport sembra nasca per caso da alcuni canadesi che, tra la fine del 1800 e l'inizio del 1900, intenti a preparare un campo ghiacciato per il già molto diffuso Hockey, iniziarono a giocare fra loro con mezzi di fortuna, palla e scopa appunto, coinvolgendo anche alcune gentildonne. Nacquero così le prime regole, forse anche ispirate da antichi giochi indiani come il Lacrosse, che si diversificarono dall'Hockey trasformando il gioco in una vera e propria disciplina a sé. La prima partita viene giocata nel *Saskatchewan*, nel 1909 in Canada. Ed è proprio questo Stato la patria del Broomball, dove oggi si contano ben 12.000 club ed è considerato uno sport nazionale.

Ovviamente di pari passo alle regole seguì l'evoluzione degli attrezzi. Per colpire la palla con forza e precisione, la scopa venne modificata. Dapprima s'iniziò con il tagliare la paglia e legarla assieme con dello spago. Poi si provò a indurire la superficie di attrito immergendo le scope nell'acqua e lasciandole gelare, per migliorare la precisione del tiro. Il mercato odierno offre specifiche cosiddette 'scope' in fibra di carbonio, alluminio e titanio, che non hanno più nulla in comune con le scope originarie.

Diffondendosi prima negli Stati Uniti, in Australia, in Giappone oggi è presente in Europa, dove è praticato in Svizzera, in Scandinavia. Le definitive regole del gioco sono state codificate dall'IFBA (*International Federation of Broomball Associations*) con sede in Canada, che ogni due anni organizza il campionato mondiale (*Challenge Cup*).

In Italia arriva negli anni Cinquanta e seguenti, grazie ad alcuni giocatori di Hockey Ghiaccio canadesi. È soprattutto nel Trentino Alto Adige, nel Veneto e in Piemonte che si diffonde. A Bolzano le prime partite si disputarono sul piazzale retrostante il palazzo della vecchia fiera, ma per assistere ai primi tornei fra bar, bisogna attendere gli anni Settanta. A quei tempi chi giocava allo sport della 'Pallascopa' doveva forzatamente avere una buona dose di fantasia e d'improvvisazione. Un passo importante per il Broomball italiano, quindi, è la costituzione nel 1979 del primo nucleo organizzativo di questo sport, il CIB (*Comitato Italiano Broomball*) e la conseguente organizzazione di un torneo regionale in Trentino. Per il primo campionato italiano bisogna però attendere la stagione 1986-1987. Oggi hanno luogo i campionati maschili (*Golden e Silver League*) e femminili, con inizio a novembre e fine a marzo.

Il campo di gioco

Il Broomball si gioca su una superficie ghiacciata e rettangolare, con porte e tracciatura del campo. Le dimensioni ufficiali della pista sono: 60 m per 30 m. Gli angoli della pista devono formare un arco di cerchio il cui raggio deve essere di 8,5 m. Le porte devono essere di 1,5 m di altezza per 2,1 m di larghezza e, davanti alle stesse, s'inscrive un semicerchio del raggio di 1,8 m (area di porta).

Le regole

Il Broomball, sport di situazione, (letteralmente 'palla-scopa' o in alternativa 'scopone') è uno sport di squadra non olimpico. Ogni squadra è composta ciascuna da 6 giocatori (5 in movimento più un portiere) che, utilizzando una speciale scopa, si affrontano cercando di segnare il punto nella porta avversaria, mentre almeno altrettanti giocatori siedono in panchina, pronti a subentrare in qualsiasi momento, in considerazione dell'impegno continuo, i cambi volanti sono indispensabili per recuperare tra un'azione e l'altra. Gli incontri durano due tempi di 20' ciascuno ed eventuali supplementari di 5'. Particolarità nel Broomball vuole che una forte differenza di reti fra le compagini determini la fine dell'incontro anzitempo (6 goal dopo soli 15' dall'inizio). Il *rest time* è di almeno 2'.

La scopa (*broom*) consiste in un manico di legno o di alluminio con una circonferenza di 10 cm per una lunghezza massima di 135 cm. La palla è composta di gomma elastica e deve avere una circonferenza compresa fra i 44 e i 48 cm con un peso compreso fra i 225 e i 275 gr. I giocatori oltre alla scopa sono dotati di parastinchi e altre protezioni idonee a ridurre i danni dalle cadute. In particolar modo le scarpe, che sostituiscono i pattini, devono garantire un buon *grip* per gli scatti e le frenate. La partita si articola in due tempi di 18' e lo scopo è segnare più punti possibili, spingendo la pallina nella porta avversaria. Oggi come alla sua nascita nel Broomball non è tanto la scopa a renderlo particolare, quanto il fatto che emerge in questo sport chi riesce a vincere la scivolosità del ghiaccio mantenendosi saldamente in equilibrio. La differenza sostanziale con l'Hockey, infatti, è che nel Broomball non si pattina, ma si corre sul ghiaccio per mezzo di apposite scarpe speciali antiscivolo con una suola di gomma morbida. Anche la stecca è diversa, costituita da un manico di legno o alluminio e all'estremità una paletta di gomma.

Le tecniche di tiro sono completamente diverse da quelle dell'Hockey, e non trovano paragone in nessuno sport, mentre il passaggio viene effettuato con movimenti simili a quelli dell'Hockey. Il gol è valido soltanto se segnato con la stecca, mentre i passaggi di

piede sono consentiti e l'uso della mano è permesso soltanto per arrestare la palla a mano aperta, senza dare a essa direzione. Il contatto fisico, un tempo ammesso e piuttosto intenso, è ormai limitatissimo. Un forte senso di *fair play* e un regolamento semplice sono stati gli ingredienti alla base della buona diffusione del Broomball.

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

CALCIO

Le origini

Il Calcio ha origini antichissime, risalenti addirittura al XXV secolo a.C., quando l'imperatore cinese *Xeng Ti* era solito obbligare gli uomini del suo esercito a praticare, come addestramento militare, il *Tshu-Chu* ovvero un gioco che prevedeva il possesso di una palla fatta con sostanze vegetali e, probabilmente, riempita di crini annodati di donne e piume. Proprio il termine *chu* significava palla che doveva essere probabilmente di cuoio, realizzata con la vescica di animale gonfiata. Nel gioco bisognava infilare il pallone in un buco sostenuto da due canne di bambù, utilizzando unicamente i piedi. È un manuale militare risalente al periodo della dinastia di *Han*, che testimonia l'inclusione di questa disciplina fra le esercitazioni di formazione fisica.

In Giappone, un millennio più tardi, si fece strada il *Kemari*, praticato essenzialmente dalle classi più abbienti, in cui si prevedeva l'uso delle mani e dei piedi ed era caratterizzato da un pallone di pelle il cui diametro misurava 22 cm in uno spazio relativamente piccolo, delimitato agli angoli da quattro diversi tipi di piante (un pino, un ciliegio, un mandorlo e un salice). In questo passatempo i giocatori dovevano passarsi, senza che questo toccasse terra, un involucro di cuoio al cui interno era inserita una vescica di animale gonfiata e prevedeva interruzioni per scambi di scuse e complimenti.

Proprio un manoscritto del 50 a.C., conservato a Monaco, attesta l'introduzione dello *tshu-chu* in Giappone e la disputa d'incontri internazionali tra le squadre dei due Paesi.

Altre testimonianze arrivano dalla Grecia antica, dove si affermò l'*Episkyros* mai inserito, però, tra le discipline olimpiche del tempo.

A Roma, col passare del tempo, questo gioco si trasformò nell'*Harpastum* che deriva il suo nome dal termine greco *arpazo*, con il significato di strappare con forza, afferrare. Si utilizzava una piccola palla e due squadre si affrontavano in un campo rettangolare delimitato da linee di contorno e da una linea centrale. Lo scopo era di riuscire a poggiare la palla sulla linea di fondo del campo avversario. Erano permessi i passaggi sia con le mani sia con i piedi e ogni giocatore ricopriva un ruolo ben preciso.

Nel medioevo i giochi con il pallone furono soprattutto espressione dell'antagonismo tra villaggi o tra fazioni dello stesso villaggio. Si persero le regole dell'antichità e da luogo a luogo le norme erano diverse. Una cronaca londinese del 1175 ci riporta i timori del

popolo per la violenza con cui si giocava al pallone durante il carnevale; per questo motivo, un secolo dopo, il gioco fu regolato o addirittura proibito. Contemporaneamente, in Francia, si giocava esclusivamente con i piedi e in modo assai violento la *Savate*.

La città dove il gioco del Calcio ebbe il massimo fulgore fu la Firenze medicea. Il 'Calcio fiorentino', assai diffuso a quei tempi, dava luogo a incontri ufficiali nelle grandi ricorrenze tra i partiti dei 'verdi' e dei 'bianchi', rispettivamente della riva sinistra e destra dell'Arno. Attualmente quell'antico gioco è ricordato a Firenze, ogni anno, con una fedele ricostruzione in costume.

In Inghilterra, riabilitato nel 1617 da Giacomo Stuart, il gioco del Calcio ricominciò liberamente a essere praticato, soprattutto dai giovani frequentanti i college e le università inglesi. Nacquero le prime regole scritte di un gioco denominato *dribbling-game*, che vedeva affrontarsi due squadre di 11 o 22 giocatori e prevedeva sia l'uso dei piedi che delle mani.

Il gioco del Calcio, così come lo conosciamo, è però ufficialmente nato in Inghilterra il 26 ottobre 1863, con la costituzione del *Football Association*. Quel giorno, l'elaborazione plurisecolare del gioco si fissa in un atto ufficiale per merito di undici dirigenti di club e scuole londinesi, riuniti nella *Free Masons Tavern* sulla Great Queen Street, per fondare la prima associazione sportiva di Calcio.

Da qui assumerà una sua ben distinta fisionomia, distinguendosi dal Rugby, anche se la separazione tra i due sport non fu subito così radicale, soprattutto per quel che concerne l'uso delle mani. Ma fin da subito ebbe un grande successo, sia per la semplicità delle regole, che per il dinamismo insito nel gioco stesso. Solo nel 1871 fu concesso per la prima volta al portiere di prendere la palla con le mani. Fu, poi la volta d'altro passaggio importante: quello che andò verso il professionismo, nel 1897, quando s'istituì a Londra la prima associazione di giocatori britannici, che si sarebbe trasformata poi nella potente PFA (*Professional Footballer's Association*). Con la nascita della federazione inglese, furono stabilite una serie di regole con lo scopo di mettere ordine e portare lealtà tra i giocatori. Per impedire che alcuni giocatori stazionassero lontano dalla palla, fu introdotta la regola del 'fuorigioco' che risulterà determinante per l'evoluzione del gioco. Nel 1886 questa regola fu modificata ulteriormente: il giocatore si trovava in posizione regolare, quando aveva almeno tre giocatori tra lui e la porta avversaria su tutto il campo. Questo portò alla nascita della tattica calcistica, primo tentativo di organizzazione di un gioco di squadra per sfruttare il movimento degli attaccanti.

Nel 1904, grazie ai rappresentanti di sette diverse associazioni nazionali (Francia, Belgio, Olanda, Svizzera, Danimarca, Svezia e Spagna), nasce a Parigi la FIFA (*Federation Internationale de Football Association*), cioè la più importante lega calcistica ancora esistente al mondo.

Con la costituzione di questa federazione si volle estendere un unico regolamento, nonché diventare il solo ente preposto alle eventuali modifiche delle stesse regole di gioco, dando, così, un notevole impulso alla crescita del movimento. Da quel momento fu possibile organizzare partite tra squadre e rappresentative di nazioni diverse. Si giocarono da prima solo partite amichevoli, poi competizioni di grande interesse, con pubblico e sponsor, giungendo agli attuali campionati mondiali, che si giocano ogni quattro anni. Attualmente la FIFA ha in ogni continente una diversa appendice che regola i campionati continentali per nazioni e per club. Per l'Europa, l'organizzazione con sede a Nyon in Svizzera, è l'UEFA.

In Italia, nel 1893, nasce il *Genoa Cricket and Athletic Club*, su iniziativa di alcuni sportivi inglesi e il primo campionato nazionale si abbozza nel 1896, a Udine, con l'assegnazione del primo titolo assoluto per club. Nel 1895 nasce la Federazione Italiana Football che, nel 1909, assume definitivamente la denominazione di FIGC (*Federazione Italiana Giuoco Calcio*). Da allora il Calcio è gestito dalla FIGC la cui sede centrale si trova a Roma. Sempre nel 1909 viene organizzato il primo vero campionato italiano di Calcio cui partecipano quattro squadre: Internazionale Torino, Football club torinese, Genoa e Reale società ginnastica di Torino. Vince il Genoa che si aggiudicherà sei dei primi sette campionati. A livello internazionale la nostra squadra nazionale vanta ben quattro titoli mondiali (1934, 1938, 1982, 2006), un titolo europeo (1968) e un oro olimpico (1936).

Il calcio femminile approda timidamente già dai primi anni del 1900, soprattutto in Inghilterra per opera di alcune intraprendenti donne che componevano la squadra delle 'Signore del Kerr'. Il periodo è quello della 1ª guerra mondiale, in cui, per mancanza di uomini (partiti per il fronte), molte donne ebbero accesso a una serie di attività all'epoca loro precluse, prima fra tutto il lavoro in fabbrica. Fu proprio all'interno di una di queste, la *Dick Kerr*, fabbrica di munizioni che sorgeva a Preston, che fu istituita la suddetta squadra. Inizialmente esse esercitavano il gioco nel cortile della fabbrica, ma con il passare del tempo qualcuna di esse asserì che erano più brave dei loro uomini, così fu presto organizzata una sfida tra compagini della fabbrica.

Il fenomeno del Calcio femminile incuriosì così tanto le folle che si continuarono a organizzare incontri di beneficenza tra le Signore del Kerr e rappresentative maschili. Significativa è la partita giocata nel dicembre del 1917 a cui parteciparono ben 25.000 spettatori.

In Italia il primo gruppo femminile nasce nel 1930 a Milano, quando fu fondato il 'Gruppo Femminile Calcistico' che, stando a quanto riportano le cronache, aveva sede in via Stoppani 12 ed era formato da un gruppo di donne che scendevano in campo con la sottana, al contrario delle colleghe tedesche e inglesi. Il fenomeno durò solo pochi mesi, nonostante l'uscita di un articolo su *Il Calcio illustrato* avesse dato ampia visibilità alla notizia, tanto che anche in altre città nacquero squadre di calcio femminili. Per avere notizie certe su squadre femminili bisogna compiere un salto di 16 anni e arrivare al 1946, anno in cui a Trieste vennero fondate 2 squadre: la 'Triestina' e la 'San Giusto'. Nel 1950, nasce a Napoli l'AICF (*Associazione Italiana Calcio Femminile*) e nel 1968 la FFIGC (*Federazione Femminile Italiana Giuoco Calcio*), che darà il via al primo campionato nazionale con 10 squadre, suddivise in 2 gironi con criteri geografici. Il primo storico 'scudetto' se lo aggiudicò il Genoa Calcio Femminile. Nel 1986 questa federazione, già riunitasi con la precedente nel 1972, confluisce nella FIGC.

Il campo di gioco

Il terreno di gioco è rettangolare e l'ampiezza delle linee laterali deve essere, in ogni caso, superiore alla lunghezza delle linee di porta. I lati più lunghi del terreno sono denominati 'linee laterali'; quelli più corti 'linee di porta'. Per le competizioni nazionali le dimensioni sono: lunghezza, min 90 m e max 120 m, larghezza con min 45 m, max 90 m. Per le gare internazionali invece: lunghezza, min 100 m, max 110 m; larghezza, min 64 m e max 75 m.

La segnatura del terreno deve essere realizzata con linee che fanno parte integrante delle superfici che esse delimitano. Tuttavia, si adottano molto spesso le indicazioni per le gare internazionali che da qualche anno la FIFA ha consigliato con le misure standard di 105 m di lunghezza per 68 m di larghezza.

Tutte le linee devono essere chiaramente visibili e avere una larghezza massima di 12 cm. Il terreno di gioco è diviso in due metà dalla 'linea mediana'. Il centro del terreno di gioco è segnato nel mezzo della linea mediana con un punto del diametro di 22cm. Attorno a questo punto è tracciata una circonferenza di 9,15 m di raggio.

A ciascuna estremità del terreno è delimitata una zona denominata 'area di porta' rispondente ai seguenti requisiti: due linee sono tracciate perpendicolarmente alla linea di

porta, a 5,50 m dall'interno di ciascun palo; queste due linee hanno una lunghezza di 5,50 m verso l'interno del terreno di gioco e sono congiunte da una linea tracciata parallelamente alla linea di porta.

Sui lati piccoli del rettangolo di gioco, vi è una zona chiamata 'area di rigore', delimitata da due linee, sono tracciate perpendicolarmente alla linea di porta, che hanno una lunghezza di 16,50 m verso l'interno del terreno di giuoco e sono congiunte da una linea tracciata parallelamente alla linea di porta; all'interno di ciascuna area di rigore è segnato il punto del calcio di rigore a 11 m dalla linea di porta ed equidistante dai pali; con centro in tale punto, del diametro di cm 22, deve essere tracciato un arco di circonferenza all'esterno dell'area di rigore di m 9,15 di raggio. Le porte hanno queste dimensioni: 7,32 m di larghezza e 2,44 m d'altezza.

Le regole

Il gioco del Calcio è uno sport di squadra, di situazione e anche presente nel programma olimpico.

Si compone di due squadre di 11 giocatori ciascuno dei quali si contende un pallone per indirizzarlo fra pali della porta avversaria sopra descritta. Lo scopo del gioco è di segnare più *goal* della squadra avversaria. Il punto viene assegnato quando l'intero pallone varca la linea di porta.

Il pallone può essere giocato esclusivamente con i piedi, tranne che per il portiere che all'interno dell'area di rigore può gestirlo anche con le mani.

Le partite ufficiali durano due tempi di 45', con un intervallo di 15' e sono dirette da un arbitro nel campo, da due collaboratori ('guarda linee') ai bordi laterali del rettangolo di gioco e da un quarto ufficiale di gara pronto, per eventuali infortuni, a ogni sostituzione dei tre precedenti ruoli descritti.

Le partite si possono vincere o pareggiare, tranne in speciali occasioni quali le finali dei tornei che devono obbligatoriamente decretare una squadra vincitrice.

Sono vietati falli quali sgambetti, calci volontari all'avversario, spinte, ecc., che sono tutti punibili con dei calci di punizione. Se gli stessi falli avvengono all'interno dell'area di rigore, l'arbitro può decretare il 'calcio di rigore', cioè un tiro dal dischetto dagli 11 m dalla porta avversaria, posto all'interno della stessa area, direttamente contro il portiere per cercare di far entrare il pallone in rete e ottenere, quindi, un punto a favore.

Nel corso della partita si possono sostituire in maniera definitiva, fino a tre giocatori, compreso il portiere.

Se un qualsiasi giocatore riceve due ammonizioni ufficiali, viene espulso senza sostituzione. Per falli gravi l'espulsione può essere decretata direttamente.

Nel 1872, oltre alle misure delle porte, furono definiti anche il peso e il volume del pallone che doveva essere di cuoio (o altro materiale approvato), con una circonferenza max di 71 cm e min di 68; il peso max di 450 gr (il minimo di 410). La pressione all'interno doveva essere compresa tra le 0,6 e le 1,1 atmosfere.

Sport olimpico a squadre con gare e campionati maschili e femminili

CALCIO A CINQUE

Le origini

Fu un professore di Montevideo, Juan Carlos Ceriani Gravier, che negli anni Trenta del secolo scorso, per escogitare un modo per far giocare i suoi alunni, inventa letteralmente il calcio al chiuso. Dall'Uruguay presto si diffonde anche in Brasile per opera di un altro insegnante, João Lotufo. La prima stesura di una sorta di regolamento risale al 1933, sebbene in varie parti dell'America Latina si giocasse con norme spontanee dettate direttamente dai ragazzi. Nasceva così il *Futebol de Salão* diventato poi, nei paesi ispanici, *Fùtebol de Salòn* e in seguito *Futsal*. Nel decennio 1950 nascono proprio in Brasile le prime organizzazioni di tornei con modalità uniche di gioco. Nel 1956, per opera della *Federação Paulista*, nasce il primo regolamento ufficiale che fu subito adottato e in seguito modificato, nel 1971, dalla FIFUSA (*Federação Internacional de Futebol de Salão*). Nel 1965 viene organizzato il primo torneo continentale, per opera della neonata confederazione sudamericana, esattamente in Paraguay. Nello stesso periodo si comincia a diffondere anche in Nord Europa. Nel 1982 il Brasile vince il primo campionato mondiale organizzato dalla FIFUSA. Il grande successo di pubblico attira l'attenzione della FIFA che contenderà alla precedente federazione, la promozione del gioco nel mondo. Questo contenzioso si risolverà con l'assorbimento della FIFUSA nella FIFA, la quale, nel 1992, organizza il suo primo Campionato mondiale con cadenza quadriennale. Anche la UEFA (organismo europeo di Calcio) organizza il suo primo Campionato europeo nel 1999.

È comunque ancora in essere l'AMF (*Associación Mundial de Futsal*), fondata nel 2002, che continua a organizzare tornei, per lo più in Sudamerica, con le antiche regole originarie.

Il campo di gioco

Le partite si svolgono su un campo rettangolare generalmente rivestito di materiale sintetico o in legno. Le misure sono comprese fra un max di 45 m e un min di 25 m, per la lunghezza, mentre 25 m per 15 m sono quelle della larghezza. Solo per le partite internazionali le dimensioni sono più ristrette: 38-42 m per la lunghezza e 18-25 m per la larghezza. Le porte hanno una dimensione di 3 m di larghezza per 2 m d'altezza. A 6 m e

a 10 m dal centro della porta sono rispettivamente collocati il punto di battuta dei calci di rigore e il punto di battuta dei tiri liberi.

Le regole

Sport di situazione, di squadra e non olimpico. Lo scopo è di indirizzare il pallone di là dalla linea di porta avversaria con qualsiasi parte del corpo, esclusi gli arti superiori, realizzando così un punto a favore. Vince la partita, la squadra che mette a segno più punti. Ciascuna delle due squadre schiera in campo cinque atleti totali e possono sedere in panchina fino ad altri sette elementi (le sostituzioni sono illimitate con possibilità di riutilizzo degli atleti). Il pallone è in cuoio o altro materiale autorizzato e le sue dimensioni sono comprese fra i 62-64 cm di circonferenza e fra i 400-440 gr di peso. Lasciato cadere da 2 m di altezza, al primo rimbalzo non deve superare i 65 cm e non deve rimanere sotto i 50 cm, deve portare la dicitura *FIFA approved, FIFA inspecte do International match ball standard*.

Una partita consta di due tempi di 20' di gioco effettivo, intervallati da 15' di riposo. Gli arbitri sono tre; non esiste la regola del fuorigioco. I tiri liberi si assegnano quando una delle due squadre ha subito sei falli diretti. Gli arbitri sono tre, primo, secondo arbitro e cronometrista, i primi due hanno parità di poteri decisionali e sono contemporaneamente in campo.

Sono ammessi 5 falli cumulativi per ogni frazione di gara, oltre verrà battuto un calcio di punizione diretto dal punto di 'tiro libero', la segnalazione verrà effettuata dal primo arbitro alzando la mano con le cinque dita aperte. Non ci sono, però limiti di falli per un singolo giocatore. Il portiere è libero di toccare la sfera fuori dall'area di rigore con le stesse modalità di un normale giocatore, con il limite di 4' nella propria metà campo, limite che decade nella metà campo avversaria. È ammesso il rilancio del portiere di mano oltre la metà campo anche senza che la sfera tocchi terra o un qualsiasi altro giocatore in campo.

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

CANOA CANADESE E CANOA KAYAK

Le origini

Le prime notizie dell'uso di piroghe e canoe risalgono alle popolazioni sumere ed egizie, e successivamente anche fra gli Etruschi, gli indiani del Nord America e gli eschimesi della Groenlandia, questi con l'uso del Kayak. Ritrovamenti dimostrano, però, che piccole imbarcazioni simili a canoe erano usate sin dal Mesolitico, oltre 5.000 anni fa, da un popolo del Nord Europa, i Maglemosiani, che oltre ad essere dedito al commercio costiero usava le canoe per la caccia alla foca e gli spostamenti sull'acqua.

Il sostantivo canoa deriva dalla parola caraibica *kenu* che stava a indicare 'ricavato da un tronco d'albero', cioè piccole imbarcazioni nate per gli spostamenti in mare; erano usate dagli Indiani Carib ed erano abbastanza resistenti da permettere spostamenti in mare da un'isola all'altra.

Fu poi Cristoforo Colombo che annotò sul suo diario di bordo l'avvistamento di strane imbarcazioni condotte proprio da quegli indigeni che chiamò *canaoas*, mutuando il termine originale, poi ancora modificato dagli spagnoli in canoa.

Il *kayak* deriva, invece, dalle imbarcazioni eschimesi da caccia e ripete fedelmente, con materiali moderni, un modello vecchio di almeno 4.000 anni. Notizie sul kayak furono portate in Europa nel 1745 da alcuni commercianti russi di pelli di ritorno dalla Groenlandia e poi all'inizio del 1800, da esploratori inglesi dal polo artico che portarono in patria un kayak eschimese oggi posto al *British Museum*.

La parola Kayak in eschimese significa 'uomo barca', ed è proprio con questo popolo che la canoa diventa Kayak. Questa imbarcazione fu ideata dalle popolazioni che vivevano nelle regioni artiche e sub artiche che la utilizzavano come mezzo da caccia e da trasporto. La velocità e la silenziosità ne rappresentavano, nel passato e tutt'ora, una delle peculiarità, ma non deve essere dimenticato un altro aspetto, forse il più importante: il kayak consentiva di recuperare la posizione dopo un ribaltamento senza dover per forza uscire dal pozzetto. È da notare che le antiche pagaie presentano le pale generalmente strette e non incrociate, ciò le rendeva molto silenziose durante le battute di caccia, neutre alle raffiche di vento e poco stancanti per l'utilizzatore. Purtroppo non è stato così per gli Aleutini. Questo popolo, drammaticamente sottomesso dai russi nell'epoca zarista, si doveva confrontare giornalmente con le terribili condizioni del Mare di Bering.