

CROQUET

Le origini

Per quanto riguarda le origini del croquet, la faccenda è abbastanza dibattuta. Gli italiani le fanno risalire alla Palla Maglio, i francesi dicono che lo giocasse il re Sole.

Per le sue caratteristiche di gioco disponibile all'aperto sia per uomini sia per donne, presto si espanse in tutta l'Inghilterra e la sua popolarità si diffuse ulteriormente quando un imprenditore locale cominciò a produrre il materiale specifico. Questa disciplina fu ovviamente esportata nelle colonie britanniche diffondendosi nel mondo, specialmente in Australia e in Nuova Zelanda.

Nel 1868 la prima roccaforte di questo sport fu *Wimbledon All England Croquet Club*, ma nove anni più tardi il nome fu cambiato con *Wimbledon All England Croquet and Tennis Lawn Club*. Oggi l'evento mondiale maschile più importante è il *Croquet World Series* per il *MacRobertson Shield*. La gara dura due settimane e si gioca ogni tre o quattro anni fra Australia, Gran Bretagna, Nuova Zelanda e Stati Uniti. In Inghilterra, Galles e Irlanda del Nord la *Croquet Association*, oltre a promuovere il gioco, ne stabilisce le regole e premia i migliori giocatori.

Il campo di gioco

Il campo del Croquet non è di grandi dimensioni: 26 m larghezza x 32 m di lunghezza. Il picchetto finale è lungo 46 cm con un diametro di 4 cm e deve essere ben rasato per permettere le migliori giocate.

Gli archetti (le porte) sono 6 e hanno una dimensione di 30 cm di altezza per 9,5 cm di larghezza, debbono essere attraversate seguendo rigidamente una progressione stabilita.

Le regole

Questo sport individuale, individuale collettivo, non olimpico, consiste nel colpire una palla con una mazza cercando di farla passare per delle porte conficcate nel terreno.

Attualmente il Croquet si compone di due sotto discipline:

'Golf Croquet': questa sotto disciplina ha avuto il suo diffondersi con l'entrata nella *World Croquet Federation* della federazione egiziana grazie agli italiani che hanno organizzato il

primo campionato del mondo di Golf Croquet nel 1996 (*WCF - Golf Croquet Roll of Honour*). Il Golf Croquet è un gioco molto più semplice, veloce e con poche regole.

'Croquet Association': è il gioco più tipicamente inglese con molte regole e con diversi colpi. Si può giocare in singolo o doppio, sempre con 4 palle, 2 per ogni giocatore o per ogni squadra: blu e nera contro rossa e gialla. Sullo stesso campo si possono disputare 2 incontri diversi utilizzando delle palle alternative: verde e marrone contro rosa e bianca. La coppia dei colori delle palle è sempre la stessa. L'obiettivo del gioco è di far passare le palle sotto tutti gli archetti nel percorso stabilito e colpire il *peg* centrale sempre con ambedue le palle, solo così si vince una partita.

Si guadagna un tiro se si passa un archetto; si guadagnano 2 tiri se si colpisce un'altra palla. Le palle si possono colpire una sola volta, dopo di che per poterle ricolpire e guadagnare ancora 2 tiri, bisogna passare l'archetto successivo. Es. la palla blu tira e colpisce la palla nera, il primo tiro guadagnato si gioca mettendo a contatto la palla blu con la palla colpita (nera) dove è arrivata, quindi con la palla a contatto si esegue il primo tiro, o per avvicinarsi all'archetto per passarlo o per avvicinarsi a un'altra palla. I giocatori di alto livello riescono a fare tutto il percorso con una palla senza far intervenire l'avversario, realizzando così il cosiddetto *break a quattro*.

Sport individuale e individuale collettivo non olimpico con tornei e campionati maschili e femminili

CURLING

Le origini

Le prime notizie dell'esistenza del Curling (dallo scozzese *curr*, rombo, rumore sordo) le ricaviamo da un'incisione trovata in Scozia del 1511, in seguito diventata famosa come la *Stirling Stone*. All'incirca nello stesso periodo, questo sport apparve nei quadri dei pittori fiamminghi Pieter Bruegel e Jacob Grimmer.

Risale a due secoli dopo, esattamente nel 1716, la fondazione del primo Curling Club avvenuta precisamente nello Stirlingshire (Scozia) e fu denominato *Curling di Kilstyth*. Dobbiamo, però, aspettare il 1775 per cominciare a vedere il diffondersi le pietre circolari con l'impugnatura di metallo, lo svolgimento delle gare su specchi d'acqua ghiacciati e a definire le prime regole e le tecniche. Negli stessi anni il gioco, esportato dagli immigranti, diviene molto popolare anche in America. Nel 1838 nasce il Royal Caledonian Club importante nella storia di questa disciplina perché porta alla definitiva standardizzazione della grandezza, della forma delle pietre di granito e venne redatto il primo regolamento ufficiale.

La nostra FISG (*Federazione Italiana Sport del Ghiaccio*) riconoscerà solo nel 1953 il Curling come attività sportiva, ma bisognerà arrivare al 1973 per ufficializzare l'annessione del Curling Italiano alla WCF (*World Curling Federation*).

La prima apparizione di questa disciplina alle Olimpiadi invernali risale a Chamonix, nel 1924. Dopo Lake Placid 1932 il Curling non è più stato uno sport olimpico per oltre cinquant'anni e fu riammesso come disciplina dimostrativa soltanto a Calgary 1988. Rientra a pieno titolo tra le discipline competitive a Nagano 1998: in quell'occasione il torneo maschile è vinto dalla rappresentativa Svizzera; il Canada si assicura l'oro nel torneo femminile. La prima apparizione della squadra italiana è stata quella avvenuta alle Olimpiadi invernali di Torino 2006.

Il campo di gioco

Il Curling si pratica su un campo ghiacciato con dimensioni di m 44,5/45,7 di lunghezza e m 4,42/5,00 di larghezza. Il campo in cui si gioca si chiama *sheet*, ovvero la zona contrassegnata da strisce rosse e blu e da quattro grossi cerchi concentrici di diverso colore, chiamati *house*.

Le regole

Il Curling, presente nel programma olimpico, è un gioco a individuale collettivo maschile e femminile, che consiste nel far scivolare blocchi di pietra dotati di manico (le *stone*, di un massimo di 19,96 Kg di peso con un diametro di 29 cm ca. e 11,43 cm max di altezza) in modo che si arrestino su un bersaglio disegnato sul ghiaccio.

Obiettivo di ogni lancio è raggiungere la *house*, ovvero la zona dello *sheet* contrassegnata da quattro grossi cerchi concentrici di diverso colore. Piazzare la propria *stone* all'interno dell'*house* (esattamente nel *botton*) significa guadagnare un possibile punto che si ottiene piazzando la propria *stone*, più vicina al centro della *house*. Ogni *stone* superata da una *stone* avversaria diventa inutile ai fini del punteggio. Come nelle bocce, una *stone* può urtare una *stone* avversaria e scazarla dalla sua posizione. Lo *skip* può quindi chiedere ai compagni un tiro di precisione (*draw*) per realizzare punti o un tiro di potenza (*take out*) per spazzare via una o più *stone* avversarie ritenute scomode.

Alle Olimpiadi si contemplano un torneo femminile e uno maschile con 10 *team* partecipanti per genere. Ogni squadra è composta da 4 giocatori. È una gara a eliminazione diretta (2 squadre per volta). Le *pietre* da lanciare sono 16 e alla fine dei lanci (in 10 round) la squadra che ha totalizzato più punti vince.

Ogni squadra è composta da 4 giocatori. Il *lead* è colui che effettua il primo tiro. Il *second* è generalmente un buon 'puntista', ma anche un buon bocciatore per eliminare le *pietre* avversarie più scomode. Al *third* (o *vice skip*) toccano le giocate più spinose. Il quarto giocatore, lo *skip*, è quello con più esperienza, stabilisce la tattica, consiglia i compagni su ogni lancio e tira per ultimo.

Per iniziare il gioco, ci si affida al classico lancio della monetina; generalmente chi vince sceglie sempre di tirare per secondo per favorirsi l'ultimo tiro, spesso decisivo. Una partita di Curling è divisa in 8-10 *end* (più un *extra end* in caso di parità) che impegna i giocatori anche un paio d'ore. La squadra che vince i parziali tira per prima all'*end* successivo.

Per effettuare il tiro di inizio, il *lead* si sistema sull'*hack* dove è stato predisposto una sorta di blocco di partenza. Impugnando saldamente la *stone* (è il colore dell'impugnatura, in genere giallo o rosso a differenziare le *stone* delle sue squadre) il *lead* effettua il tiro (*delivery*) lanciandosi in avanti facendo perno sul piede inserito nell'*hack*.

Sbilanciandosi in avanti al momento del rilascio il giocatore può, tramite un gioco di polso, imprimere alla *stone* diversi effetti. Per essere valido il *delivery* deve avvenire entro una linea chiamata *hog line*. Alternandosi, prima i due *lead* tirano entrambi le proprie due *stone*, poi seguono i quattro lanci dei due *second* e i quattro dei due *third*, mentre ogni

end viene concluso dall'alternarsi delle quattro *stone* dai due *skip*. Dopo il *delivery* entrano in azione gli altri due giocatori (uno è al tiro mentre lo *skip* ha stabilito la tattica).

Essi, precedendo di poco la *stone*, con degli spazzoloni chiamati *broom*, puliscono la sua traiettoria immediatamente innanzi a essa anche per prolungare il suo momento rotatorio. Più veloce è il movimento e più pressione si esercita sul ghiaccio, minori saranno i risultati.

La riduzione dell'attrito si raggiunge in tre modi:

- 1) lasciando la superficie del ghiaccio;
- 2) asportando la brina e i frammenti di ghiaccio;
- 3) sciogliendo il ghiaccio: infatti lo sfregamento del ghiaccio da parte del *broom*, crea un sottile velo di acqua e riduce l'attrito della *stone* sul ghiaccio.

Fermando l'azione di *sweeping* nell'attrito giusto, si può frenare una *stone* troppo veloce per farla arrestare nel punto indicato dallo *skip*. Gli *sweepers* possono agire solo nella parte di campo compresa fra le due *tee line*. L'obiettivo di ogni giocatore è piazzare una *stone* al centro dell'*house* ovvero una zona della *sheet* contrassegnata da quattro grossi cerchi concentrici di diverso colore (dall'esterno verso l'interno: blu, bianco, rosso e bianco) dipinti sul ghiaccio, per riuscire a guadagnare il punto.

Naturalmente la certezza del punto la si ottiene solo con la *stone* piazzata esattamente nel centro dell'*house*, perché ogni *stone* superata da una *stone* avversaria diventa inutile ai fini del punteggio. Una *stone* fuori dall'*house* serve solo a proteggere le *stone* dei compagni ostacolando la traiettoria delle *stone* avversarie (*guard*). Durante ogni *end*, i due *skip* stazionano nell'*house* e da lì stabiliscono la tattica e danno indicazioni ai compagni. Durante ogni *end* si lanciano un totale di 16 *stones*, affollando l'*house*, facendo allo *skip* la tecnica da applicare in quel determinato caso.

Esso valuterà i diversi modi di lanciare (l'azione combinata di spalla, braccio, polso) e l'azione di *sweeping* dei compagni permette di ottenere diversi tipi di traiettoria per fare un punto o liberare il campo da *stone* che ostacolano lo svolgimento del gioco.

I colpi base sono due: *in-turn* (se la rotazione del polso avviene in senso orario) o *out-turn* (se avviene in senso antiorario). Una *stone* può urtare una *stone* avversaria e scaltarla dalla sua posizione, generalmente per liberare il campo.

Dunque lo *skip* può chiedere ai compagni un *drawper* realizzare punti o un *take out* per spazzar via una *stone* avversaria scomoda ai fini del punteggio. Durante ciascun *end* una sola squadra va a punteggio. Il calcolo è fatto in base al numero di *stone* piazzate più vicino al centro dell'*house*, prima della più vicina *stone* degli avversari. Non ci sono

arbitri: sono i due *skip* a calcolare il punteggio, calcolando le distanze. Se nessuna *stone* si trova nell'*house* alla fine di un *end* o se due *stone* avversarie sono ugualmente distanti dal centro dell'*house* (*tee*), il punteggio è di 0 a 0. Alla fine di ogni *end* si recuperano le *stone* e si ricomincia. Se, al termine dei 10 *end*, le due squadre fossero in parità, sarà un undicesimo *end* (*extra-end*) a stabilire il vincitore.

Per meglio capire questa disciplina necessita un piccolo glossario:

'Draw': la forza che si applica a una *stone* per farla arrivare alla casa.

'Guard': una *stone* posizionata in modo che protegga un'altra *stone* dall'essere colpita.

'Hack': la piattaforma di lancio della *stone*. Si trova a circa 38 m dalla zona punti.

'Hog Line': situata a 6,4 m dal centro della casa. I dischi devono essere lanciati oltre la linea *hog* più lontana, o sono eliminati dal gioco.

'House (casa)': la serie di anelli di 3,65 m. di diametro e di 4 colori, posizionati agli estremi del campo.

In-Tourn: la rotazione impressa alla *stone* durante il lancio. In rotazione antioraria se lanciata da un destro, orario da un mancino.

'Lead': il primo giocatore del *team* che lancia la *stone* ogni *manche*.

'Out-Tourn': la rotazione impressa alla *stone* durante il lancio. In rotazione oraria se lanciato da un destro e antiorario da un sinistro.

'Second': il secondo giocatore del *team* che lancia la *stone* ogni *manche*.

'Sheet': superficie ghiacciata, lunga 44,50 m e larga 4,42 m, sulla quale si gioca.

'Stone': le bocce sono di granito rotonde, schiacciate verso il basso, e hanno un manico di presa per agevolare il lancio. La loro circonferenza non supera i 91,44 cm e il suo peso non deve essere superiore ai 19,96 Kg compresa la maniglia.

'Skip': il giocatore che usualmente gioca le ultime due *stone* della mano. Generalmente è il giocatore che dirige e decide la strategia.

'Take-Out': colpire un'altra *stone* in modo da mandarla fuori campo.

'Tee-Line': la linea che passa attraverso il centro della casa trasversalmente al campo.

'Third (vice skip)': il giocatore che lancia le terze due *stone* della mano e che usualmente sostituisce lo *skip* quando questi deve lanciare.

Sport olimpico individuale collettivo con gare e tornei maschili e femminili a eliminazione diretta

DAMA

Le origini

Le origini del gioco della Dama sono antichissime, tanto che storia e leggenda si confondono e si arricchiscono a vicenda. Il *British Museum* sostiene che il gioco della Dama (se non altro come concetto base) era praticato fin dai tempi dei Faraoni. Non a caso, uno dei più importanti ritrovamenti in Egitto di un tipo di gioco simile alla Dama risale proprio al periodo pre-dinastico, che termina nel 2900 a.C. In esso viene ritratta una damiera 3x6 con pedine rotonde. Questo tipo di gioco però non aveva molto in comune con il moderno gioco che conosciamo: nel libro *Giochi nel mondo antico*, Murray afferma che «tutti questi giochi erano probabilmente giochi di corsa con delle figure, complicati solamente dalla necessità di usare la damiera con i quadrati segnati».

Le pergamene di quel periodo conservano comunque solo le immagini dei giocatori, non riportando ovviamente le regole del gioco in modo chiaro ed esauritivo. Proprio in una di quelle pergamene è anche descritta la partita, ma non ancora decifrata, che rappresenta Ramsete III intento a giocare con una donna con una damiera 6x6.

L'invenzione del gioco è invece da altri attribuita alla Grecia antica, dove si giocava alla *pettia* e alla *cubea* con regole molto simili alla Dama attuale. Nella *cubea* oltre alla damiera e alle pedine era utilizzato anche un dado, che doveva essere tirato prima di ogni mossa. Nel gioco della *petteia* (dal greco *pessos*, pedina) la damiera utilizzata è composta da 42 quadrati e su di essa erano disposte, in modo irregolare, 12 pedine piatte.

È l'oratore Giulio Polluce che ha descritto nell'*Onomastikon* le regole della *petteia* (più tardi detta anche *polis*, città). In esso si spiega che lo scopo del gioco è di portare le pedine dall'altra parte della damiera, nella propria città e se la pedina è circondata da due parti dalle pedine avversarie, questa può essere eliminata.

Molto praticato anche nella Roma Imperiale, il gioco era noto come *Ludis Latruncoforum*. Per arrivare alle basi del gioco moderno bisogna attendere la metà del millecinquecento e il primo libro ufficiale è il trattato dello spagnolo Antonio de Torquemada (1547). A partire dal 1500, poi, il gioco si differenziò in varie tipologie secondo le nazioni in cui veniva praticato.

Sulle origini del termine Dama gli studiosi moderni sono d'accordo nel farlo risalire dal francese *Dame* per derivazione dal latino *Domina* nella radice *Dam* (dominare, sottomettere) a indicare il pezzo sovrano.

Nel lungo cammino attraverso i secoli, la Dama si è evoluta con regole diverse da Paese a Paese e oggi ne esistono varie versioni: canadese, francese, polacca, spagnola, e altre ancora, tra cui quella italiana.

Allo scopo di uniformare il gioco e consentire incontri internazionali, è nata nel 1947 la Federazione Internazionale Gioco Dama ed è stata adottata una Dama Internazionale, già gioco nazionale in più Paesi.

Le regole

Contrariamente a quanto si possa pensare, la Dama italiana non è l'unico sistema di gioco praticato, anzi essa si gioca prevalentemente in Italia. La Dama spagnola o quella brasiliana prevedono la possibilità per la pedina di mangiare la dama. In Gran Bretagna il gioco della Dama si chiama *Draughts*, in America *Checkers*; in entrambi i casi, oltre alla possibilità per la pedina di mangiare la dama, si ha una damiera ruotata di 90° rispetto a quella italiana. Nella Dama russa invece si gioca con il campo posizionato come quella inglese, ma con le regole internazionali: la pedina muove solo in avanti, ma mangia sia avanti che indietro pedine e dame e la dama può muovere anche più caselle e mangiare tutti i pezzi che si trovano lungo le diagonali della sua linea d'azione, purché abbiano una casella vuota alle loro spalle.

In Italia, la Dama si pratica fra due giocatori e consiste nell'operare opportunamente sui pezzi disposti sulla damiera, un piano quadrato diviso in 64 caselle uguali, alternativamente chiare e scure. Il gioco si svolge sulle caselle scure della damiera. Queste caselle si dicono attive e sono 32 e la damiera deve essere disposta in modo che, per ciascun giocatore, la casella in basso a destra sia scura.

I pezzi si suddividono in:

- Pedine: il diametro delle pedine della FID misura circa mm 30.
- Dame: contrassegnate dalla sovrapposizione di due pedine di uguale colore.

Lo spostamento di una pedina da una casella all'altra della damiera si dice *mossa* o *tratto*. Il pezzo può essere mosso solo in avanti e in diagonale e portato dalla casella di partenza in una casella libera contigua. Una pedina che raggiunge la base avversaria diventa dama e viene contrassegnata dalla sovrapposizione di un pezzo dello stesso colore. Tale sovrapposizione si dice *damatura*. La presa (o *mangiata*) consiste nello

scavalcare diagonalmente ed eliminare dal gioco e dalla damiera uno o più pezzi avversari se *mangiati* in sequenza.

Così se al termine di una presa la dama prendente si trova nuovamente a contatto con un pezzo avversario, continua il movimento, ripetendo l'operazione con eventuali pezzi successivamente e occupa la prima casella libera che trova dopo l'ultimo pezzo mangiato.

Sport individuale non olimpico con tornei e gare maschili e femminili

DANZA SPORTIVA

Le origini

In tutte le lingue europee il termine danza (*danse – dance – tanz*) deriva dalla radice *tan*, che vuol dire tensione: era dunque vissuta fin dalle origini come tensione spirituale fra l'uomo e la natura, fra l'essere umano e ciò che lo circonda. Nata come azione mimica e simbolica, la Danza nei secoli si è evoluta, diventando di volta in volta espressione delle mutate tendenze culturali e dei cambiamenti della società.

Possiamo allora affermare che essa ha accompagnato l'uomo fin dall'inizio della sua esistenza: in occasione della caccia, dei rapporti sessuali, della guerra, del cambiare delle stagioni. È un collegamento, ora spontaneo e istintivo, ora articolato e codificato, tra il corpo e l'anima, tra l'umano e il soprannaturale, tra il peccato e la redenzione.

I primi documenti precisi sulla Danza sono, dalla valle del Nilo del III millennio a.C., degli egizi: i 'Testi delle Piramidi' (Regno Antico) accennano alla Danza tra le forme di omaggio agli dei e ai morti divinizzati. Il dio della Danza, *Bes*, era raffigurato come un nano deforme. Questa scoperta risale al Regno Antico ed è considerata come la prima documentazione della storia relativa a danzatori e danzatrici professionisti.

I Greci elaborarono una grammatica coreografica precisa e alcuni studiosi ritengono che già praticassero la tecnica sulle punte. La *Pirrica* era tipica degli Spartani, che si avvicinavano al nemico danzando: un movimento ritmico, minaccioso, individuale, prima della battaglia per raccogliere le forze e ingraziarsi il fato.

Nella cultura ebraica, dopo il passaggio del Mar Rosso, Miriam e le donne d'Israele danzarono, testimoniando quindi che anche le antiche tradizioni religiose sono sopravvissute fino all'età moderna: dopo le nozze si danza per una settimana e quando si celebra *Simchat Torah* (Gioia della Legge) si danza con i rotoli della legge nella sinagoga. Non si dimentichi uno dei balli più famosi, inquietanti e rappresentati, in teatro, al cinema, in versi e in prosa: Salomè che balla sinuosa davanti a Erode per chiedere e irresistibilmente ottenere la testa di Giovanni il Battista.

Il popolo dell'antica Roma ballava soprattutto con le armi in mano, rievocando negli spettacoli e nelle parate le grandi battaglie. Nel periodo invece che va dal disgregamento dell'impero romano fino ai primi secoli del Medioevo, la Danza cadde in decadenza, perseguitata dalla Chiesa come veicolo di corruzione e licenziosità al pari di ogni altra

forma di spettacolo. Pur essendo considerata immorale, perché veniva fatta dopo i riti pagani, continuò tuttavia a essere praticata dal popolo nella celebrazione delle feste. Fino al Quattrocento, la sua immagine sarà quella della danza delle streghe insieme a Satana, per i riti del Sabba. È il periodo della danza macabra, che si svolgeva nei cimiteri per esorcizzare ed evocare la morte.

Solo nel Rinascimento la Danza riprese un ruolo importante, presentandosi e fondendosi in svariati motivi, tratti dalle manifestazioni coreiche antiche e moderne. Il linguaggio acquisisce uno stile europeo che si riscontra nelle danze italiane (Tarantella, Pavana, Gagliarda), francesi (Minuetto, Gavotta), tedesche (Valzer), inglesi (Giga, Contradanza), polacche (Polacca, Mazurka). In quest'epoca si vede la nascita e lo sviluppo in Europa del balletto come rappresentazione e spettacolo teatrale.

Nel 1661 nacque a Parigi *l'Académie Royale de Danse*. Da qui deriva il termine di Danza accademica e da qui ebbe inizio il professionismo del ballo teatrale. Esso presenta lo stile di Danza del balletto classico, in cui rigide regole disciplinavano i movimenti dei ballerini, le posizioni dei piedi, delle braccia e i diversi tipi di passi. Principi, questi, che ancora oggi vengono seguiti da chi studia il balletto classico.

A partire dal Novecento si sviluppa soprattutto una Danza libera, che rifiuta i principi e le strutture elaborate dalla Danza accademica e che invece concepisce il movimento come espressione spontanea dell'esperienza emotiva del momento. In questa Danza moderna sono confluite e confluiscono le esperienze più disparate, che accolgono suggestioni provenienti dalle arcaiche danze tribali africane come dai moderni balli metropolitani e dalle più recenti tendenze musicali. Si delinea così il carattere eclettico e polimorfo della Danza d'arte dei nostri tempi.

Le regole

In tutte le culture la Danza è sempre stata una forma di espressione privilegiata ed è, senza dubbio, fra i linguaggi elaborati dall'uomo uno dei più comunicativi ed efficaci, intesa come insiemi di movimenti e di gesti eseguiti con il corpo seguendo il suono e il ritmo di una musica.

Nella Danza sportiva la prerogativa che si deve tenere maggiormente in considerazione è la sincronia. Trattandosi di uno sport di coppia, gli atleti e le atlete

devono trovare la giusta sintonia con il proprio partner e con la musica, fondendo la forma tecnico-sportiva e quella spettacolare.

Si debbono esaminare numerosi aspetti. Tra questi c'è la valutazione della composizione corporea del singolo ballerino/a, ossia l'analisi quantitativa dei diversi compartimenti che compongono il nostro corpo condotta a diversi livelli: anatomico, molecolare, tessutale, d'organo. In questo modo saranno analizzate componenti quali la massa magra, la massa priva di grasso e la massa grassa con i diversi metodi di valutazione.

Importantissime anche le capacità tecnico-artistiche, quali ad esempio la musicalità, che non si basa solamente sul rispetto meticoloso delle battute musicali, bensì sulla capacità della coppia di distinguere gli accenti musicali tramite l'esecuzione delle figure, con le dovute accelerazioni e sfumature artistiche che contraddistinguono ogni singolo ballo. Infine la capacità del danzatore di eseguire in maniera corretta le figure secondo i criteri di direzione, allineamento e inclinazione del corpo e uso corretto del piede.

Sport non olimpico individuale collettivo in coppia con tornei a eliminazione
Ballo liscio unificato (Mazurka, Valzer Viennese, Polka)
Ballo da sala (Valzer Inglese, Tango, Fox Trot)
Danze Jazz (Rock'n Roll, Boogie Woogie, Rock Liscio, Tap Dance, Mixing Blues, Acro Mixing Blues)
Danze caraibiche (Mambo, Salsa, Merengue)
Danze Freestyle (Danze Show, Disco Dance e Freestyle, Break Dance, Electric Boogie, Hip Hop, Swing Dance, Funky)
Liscio tradizionale piemontese (Mazurka, Valzer, Polka)

DANZE OLIMPICHE

Le Danze olimpiche, così definite perché si auspica un loro riconoscimento come sport olimpico, comprendono: *Danze Standard* e le *Danze latino-americane*.

Queste due discipline vengono ballate in coppia, ma possono essere ballate anche in gruppo (in formazione) e ciascuna di esse comprende i seguenti balli:

- Danze Standard: Valzer inglese, Tango, Valzer viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- Danze Latino-americane: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble e Jive.

Una competizione può essere articolata su uno o più balli della stessa specialità; in questo caso dobbiamo fare una distinzione tra Classic Show Dance, riguardante l'utilizzo

di una serie di figure delle Danze Standard unite in un *segue* e South American Show Dance, riguardante invece l'unione di una serie di figure delle Danze latino-americane. Nella specialità dei 10 balli invece, il risultato finale è dato dalla somma dei punteggi ottenuti dalla combinazione delle Danze Standard con le Danze latino-americane.

Le categorie di appartenenza vengono formate in base all'età dei componenti la coppia, mentre il superamento delle classi viene assegnato in base ai meriti ottenuti dalla coppia.

In ordine di importanza le classi sono: I (Internazionale) A1, A2, B, C, D.

Le categorie riconosciute a livello internazionale, e che quindi prendono parte alle competizioni IDSF (campionati mondiali, europei, competizioni open a punteggio), sono gli Junior II, Youth, Amatori e Senior I.

I campionati e le competizioni a punteggio nelle specialità Danze Standard e Latino Americane, si baseranno su un numero minimo di balli, in dipendenza delle classi in gara di appartenenza. Il tempo di esecuzione di ogni ballo non dovrà discostarsi dai valori di battute al minuto indicati dal regolamento federale. Durante tutta la competizione, la durata dei singoli balli sarà compresa tra 1'30" e 2', tranne Valzer Viennese, Quick step e Jive, che dovranno essere compresi tra 1'20" e 1'40'.

Le piste devono essere almeno con le seguenti dimensioni: 16 x 25 (ca. 400 mq); 14 x 20 (ca. 280 mq); 12 x 20 (ca. 240 mq).

Sport individuale collettivo in coppia non olimpico con tornei a eliminazione	
Danze Standard	Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step
Danze Latino-americane	Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble e Jive

DELTAPLANO

Le origini

Nel decennio 1940-1950, un ingegnere della NASA, Francis Rogallo, progettò sistemi di recupero per navicelle spaziali che dovevano assicurare un rientro morbido sulla terra alle navicelle *Gemini* e *Apollo* provenienti dalle missioni nello spazio. Questi sistemi erano costituiti da ali flessibili di forma tozza e triangolare denominate a 'doppia calotta' e chiamate poi 'ali Rogallo'; ma il progetto fu in seguito accantonato dalla NASA. Pochi anni dopo un ingegnere australiano, *John Dikenson*, riprese l'idea dell'ala Rogallo e sviluppandola costruì il primo deltaplano chiamato 'Aquilone'. Dalla doppia calotta nacquero i primi deltaplani da volo libero.

I primi decolli furono eseguiti dall'acqua al traino di un motoscafo, ma John Dikenson non sapeva sciare, dunque si rivolse a uno sciatore d'acqua a piedi nudi, Bill Moyes, che sarà il primo uomo a far volare un deltaplano. Era il 1966.

Moyes e i suoi amici si esibirono un po' ovunque con la loro equipe di sciatori d'acqua e anche con il deltaplano che in quel momento era solo da traino, anche se una volta in volo, poteva sganciarsi e planare. Nel 1969, ai campionati mondiali di Sci nautico di Copenaghen, Bill Moyes incontrò Alfio Caronti. Bill fu invitato a esibirsi in occasione delle gare di Sci nautico anche con il suo meraviglioso aquilone. Caronti, che è presente con l'incarico di preparatore atletico della nazionale di sci nautico, aveva già una grande esperienza di volo, ma solamente con un'ala pentagonale (detta di Ken Tibado), che non essendo un'ala planante richiedeva la continua trazione del motoscafo, proprio come un grosso ma normale aquilone per bambini.

Nel settembre 1969 egli portò in Italia il primo deltaplano mai approdato in Europa. La strana macchina volante non era altro che quella usata da Bill Moyes ai campionati di sci, che Caronti comprò per sole 430.000 lire. Due anni dopo di volo trainato e sgancio, il 4 novembre 1971, Alfio Caronti, dalla montagna 'i Murelli', sopra Moltrasio, sul lago di Como, compì il primo decollo mai realizzato prima in Europa.

La voglia di volare lontani, di raggiungere mete prefissate distanti decine di chilometri e la possibilità di decollare da qualsiasi posto che non fosse necessariamente una montagna, fece venire in mente a qualcuno di attaccarvi un motore e un'elica che permettessero di staccarsi in volo anche dalle pianure. Agli inizi si usarono motori di

moto, vecchie auto o motoslitte, opportunamente modificati. In seguito, si costruirono motori adatti allo scopo, creando ai deltaplani a motore più comunemente chiamati 'Deltamotori', considerati veri e propri aeroplani in miniatura con meno di 100 Kg di peso e una velocità di stallo (cioè quella minima perché l'apparecchio voli) inferiore a 25 Km/h. La quota massima di volo prevista dalla legge è ca 300 m dal punto più alto nel raggio di 3 Km dalla posizione acquisita. La quota massima raggiungibile da un delta è di oltre 4.500 m. Oggi studi di aziende leader nel settore e progetti di persone altamente qualificate hanno realizzato deltaplani testati con macchine complicate e gallerie del vento usate in aeronautica, che ne fanno dei prodotti ricercati, dalle prestazioni eccellenti e dai limiti strutturali irraggiungibili.

Le regole

Il Deltaplano è una specialità individuale, non olimpica, del volo libero senza motore e prende il nome dalla forma a delta dell'attrezzo. È uno sport individuale ed è praticato generalmente sui rilievi montani e collinari prospicienti il mare, ma anche nelle grandi pianure, sfruttando le principali tecniche di decollo al traino di un delta motorizzato, di un 'ultra-leggero' o di un verricello fisso. La particolare forma del profilo genera forze aerodinamiche in grado di sostenere un peso, di planare (da qui la denominazione di deltaplano, o *glider* in inglese, dal verbo *to glide*, planare). Decollati da un pendio che presenti un'inclinazione e un'esposizione ottimali al vento, si percorre la distanza che ci separa dal punto di atterraggio scendendo sempre rispetto all'aria. I deltaplani da gara sono caratterizzati da una maggior rigidità strutturale che avvantaggia le prestazioni. Il rapporto esistente tra la distanza percorsa e la differenza fra la quota di partenza e quella di arrivo definisce l'efficienza del mezzo, in pratica il grado di rendimento.

Le competizioni di volo libero prevedono un percorso da completare aggirando delle boe disposte lungo il percorso considerando il tempo impiegato. La formula cosiddetta 'corsa' premia il primo concorrente che taglia la linea del traguardo, mentre nella formula a 'tempo minimo' si computa il tempo impiegato da ciascun pilota.

Raramente è adottato il criterio di distanza libera per individuare il vincitore, che è colui che atterra più lontano. Nelle gare a tempo sulla determinazione del punteggio influiscono diversi fattori. Viene tenuto conto della quantità di Km percorsi, del numero di piloti partiti e arrivati, tutto secondo formule matematiche.

Nelle principali gare internazionali è adottato un unico criterio uguale per uomini e donne.

Sport non olimpico individuale con Classifica unica per uomini e donne	Record Italiani al 31 dicembre 2008
Velocità su percorso andata/ritorno 100 Km	24,05 Km/h
Velocità su percorso andata/ritorno 200 Km	31,79 Km/h
Velocità su triangolo 25 Km	30,95 Km/h
Distanza su percorso andata/ritorno	228 Km
Distanza in linea	224,7 Km

DRAGON BOAT

Le origini

Le origini del Dragon Boat rimandano a un'antica leggenda secondo la quale oltre 2.000 anni fa il grande poeta e statista cinese *Qu Yuan* (III secolo a.C.) si gettò nel fiume *Mi-Luo* come forma di protesta contro l'oppressione del popolo da parte del governo centrale. Venuti a conoscenza di tale notizia, i pescatori decisero di cercare il corpo di Qu Yuan con l'aiuto di grandi barche, cercando di allontanare i pesci sbattendo con energia i remi sull'acqua.

Il Dragon Boat è nato inizialmente come ricorrenza di quell'evento e in Oriente è celebrato il quinto giorno della quinta luna, cioè in giugno. L'evoluzione della disciplina inizia nel 1976, anno in cui la HKTA (*Hong Kong Tourist Association*) trasforma la tradizione popolare in uno sport dotato di regolamento internazionale.

Nel 1990 è nata l'EDBF (*European Dragon Boat Federation*) e l'anno dopo a Hong Kong, 12 nazioni tra cui l'Italia, fondano l'IDBF (*International Dragon Boat Federation*).

La FIDB (*Federazione Italiana Dragon Boat*) nasce il 10 maggio 1997. Il primo Dragon Boat giunge in Italia come dono della HKTA, al circolo romano 'Reale Circolo Canottieri Tevere Remo' che, il 30 aprile 1988 sul laghetto dell'Eur di Roma, organizza la prima gara italiana di questa specialità, mentre i primi campionati del mondo si sono svolti proprio in Cina nel 1995.

Le regole

Il Dragon Boat è una disciplina di prestazione, individuale collettiva e non olimpica che prevede l'uso di particolari imbarcazioni con dimensioni standard (lunghezza m 12,40, larghezza max m 1,12): la prua e la poppa hanno rispettivamente la forma della testa e della coda di un drago.

Tali imbarcazioni sono spinte da 20 atleti, i cui colpi di pagaia sono accompagnati dal ritmo di un tamburino collocato alla prua. A poppa invece è posto il timoniere, che ha il compito di tenere la direzione con un remo lungo circa 3 m.

Le gare di Dragon Boat si svolgono sulle distanze di 250, 500 e 1.000 m. Le categorie si dividono in 'open' (l'equipaggio è maschile, con la possibilità di comprendere anche

atlete donne), 'femminile' e 'misto' (quest'ultima categoria prevede la presenza di almeno 8 pagaiatrici).

A differenza della tradizione occidentale che vede nel drago una figura malvagia e l'incarnazione del male, in Oriente l'immagine di questo animale è benefica, portatrice di prosperità. Prima di ogni gara le teste dei draghi sono pitturate e benedette nel corso di una cerimonia.

Sport non olimpico individuale collettivo		
Specialità	Uomini	Donne
Open	NO	SI (possono gareggiare)
Femminile	SI	SI
Misto	SI	con almeno 8 elementi

EQUITAZIONE

Le origini

Nell'antichità, la figura del cavallo è sempre stata considerata di superiore importanza, non fosse altro perché l'animale rappresentava un mezzo di locomozione sicuro e veloce, utilizzabile con profitto anche in caso di guerra. L'equitazione, quindi, si può considerare una delle arti più antiche cui si è dedicato l'uomo. Indizi storici fanno ritenere che i primi cavalieri siano appartenuti alle tribù nomadi della Russia dove, proprio in questa regione, si ritiene che sia comparso per la prima volta il cavallo.

È comunque appurato che i cavalli erano considerati animali superiori presso gli antichi Greci e Romani, ma entrambi i popoli non ebbero tradizioni particolarmente radicate per quel che concerne l'allevamento e la loro cura. Sono invece i popoli orientali a sviluppare sin un intenso rapporto col cavallo e per primi a concepire una sorta di addestramento.

Il più antico trattato di allevamento e addestramento dei cavalli è stato attribuito al capo delle scuderie reali dell'imperatore dei *Mitanni*, un popolo dell'altipiano iraniano.

Già a quell'epoca le popolazioni Indie erano particolarmente abili nel cavalcare e non a caso i Romani non riuscirono mai a piegare i *Parti*, che in battaglia sviluppavano le proprie tattiche utilizzando quadrupedi addestrati. Invece, il più antico e più noto manuale in cui si tratta anche il modo di montare a cavallo è *Ipparchio* scritto da Senofonte (IV secolo a.C.), in cui si descrivono le nozioni fondamentali dell'equitazione e della manutenzione del cavallo.

In seguito alle invasioni barbariche, il ruolo del cavallo assume un'importanza determinante. Gli stessi eserciti provvidero ad addestrare reparti di cavalleria per contrastare le avanzate di un nemico attrezzato e veloce. Siamo all'origine della cavalleria medioevale, periodo in cui, per un miglior confort, s'inventano la sella e la staffa. Questi attrezzi contribuiscono alla diffusione del cavallo come mezzo cavalleresco, tanto che dal XII secolo cominciano a diffondersi i tornei cavallereschi. In tal modo il cavallo viene via via abbinato ad attività ludiche e agonistiche.

Si andava quindi creando una nuova visione dell'equitazione. A Napoli, in particolar modo, vi è un esempio significativo di questa nuova cultura testimoniato dall'Accademia di Napoli, frutto dell'impegno di Federico Grisone (XVI secolo), autore del testo *Gli ordini*

di cavalcare, pubblicato nel 1550 e largamente diffuso e adottato nelle corti e nelle accademie dell'epoca.

Siamo nel Rinascimento, periodo in cui sorsero numerose scuole d'equitazione. La prima in Italia fu organizzata sempre a Napoli da Giovanni Battista Pignatelli. Ciò influenzò lo sviluppo e la fortuna di questo nuovo tipo di disciplina in tutta Europa. Nascono su questa spinta nuove scuole rimaste famose come la 'Scuola spagnola' di Vienna istituita nel 1729 dall'imperatore Carlo VI, dove si utilizzano i cavalli 'lipizzani', celebre per l'eleganza e la perfezione degli esercizi, o la scuola *Saumur* in Francia, fondata nel 1771. L'addestramento militare sempre più capillare e il massiccio incremento della caccia, che a partire dal 1800, specie in Gran Bretagna, Irlanda e USA, favoriscono lo sviluppo dell'aspetto sportivo dell'Equitazione. È Federico Caprilli, ufficiale della cavalleria e istruttore della Scuola di Pinerolo, l'ideatore del famoso 'sistema naturale dell'equitazione', poi adottato in tutto il mondo. Il metodo è assolutamente rivoluzionario in quanto, rispetto ai principi della vecchia scuola, lascia la massima libertà all'animale montato.

Il motore a scoppio trasformò il modo di viaggiare e il modo di combattere, cambiando parallelamente e radicalmente il rapporto che si stabilì nei secoli tra uomo e cavallo. Dal 1900 in poi l'equitazione perse la propria importanza e fu relegata al semplice ambito di attività ludico-sportiva.

Nel 1926 è fondata la FISE (*Federazione Italiana Sport Equestri*) che trae le sue origini dalla Scuola d'Equitazione torinese di Venaria Reale, già fondata nel 1823. Lo sport equestre, nel senso più moderno del termine, si sviluppa con l'istituzione nel 1891 della 'Scuola romana di Tor di Quinto'.

Torino ospitò il primo concorso ippico nazionale organizzato dal 9 al 17 giugno 1902.

Le regole

L'Equitazione è una disciplina individuale e individuale collettiva che utilizza un mezzo animale per il raggiungimento del risultato.

Le andature del cavallo:

Il passo: andatura camminata in quattro tempi. Il cavallo muove gli arti uno per volta in questa successione: ds-anteriore, sn-posteriore, sn-anteriore, ds-posteriore. È un'andatura poco faticosa ma lenta. Il cavallo con quest'andatura percorre da 5 a 7 Km in un'ora.

Il trotto: andatura saltata in due tempi per bipedi diagonali in questa successione: posteriore ds con l'anteriore sn (diagonale sinistro) posteriore sn con l'anteriore ds

(diagonale destro). A quest'andatura il cavallo sviluppa una velocità che va dai 10/12 Km/h fino ai 55 Km/h nelle corse al trotto.

Il galoppo: andatura saltata in tre tempi. Il cavallo muove prima un posteriore poi il bipede diagonale infine l'altro anteriore. Il galoppo si dice 'destro' o 'sinistro' a secondo quale anteriore tocca per ultimo terra. Nel galoppo da corsa il cavallo scinde la battuta del diagonale in due e quindi si osservano non più tre ma quattro battute. Al galoppo la velocità varia dai 20 ai 70 Km/h (se in corsa su pista).

L'ambio: andatura che in alcune razze è ereditaria, ma che in altre è fatta acquisire con l'addestramento. È sempre un'andatura saltata in due tempi ma non per bipedi diagonali bensì per 'bipedi' laterali. È più comoda per il cavaliere e più veloce del trotto classico.

Le discipline

Equitazione olimpica

Esistono 3 diverse discipline agonistiche: il Dressage, il Salto ostacoli e il Concorso completo. Esse sono a classifica mista, non tengono cioè conto del sesso dell'atleta (unico nel programma olimpico), né tanto meno di quello del cavallo. In nessuna delle prove è permesso il cambio di cavallo durante lo svolgimento di una competizione (regola valida anche per le competizioni non olimpiche).

'Dressage': è una disciplina tecnico-combinatoria, necessita cioè di una giuria che determina la vittoria o la sconfitta dei binomi (cavaliere/cavallo). Questi binomi devono fare tre prove di cui una è definita 'obbligatoria', poiché le figure da eseguire sono uguali per tutti i partecipanti la gara. Il binomio quindi si cimenta in una serie di figure alle tre andature. Nell'ultima prova 'libera' è contemplata un'esibizione con musica, dove verrà anche giudicato l'esecuzione a tempo degli esercizi. Il campo in cui si svolge questa gara è generalmente di dimensioni 60 m x 20 m.

'Salto ostacoli': prevede un percorso da 500 ai 700 m con 10/15 ostacoli, in cui sono previsti una gabbia e una doppia gabbia (di due ostacoli da saltare la prima e di tre la seconda). Dopo alcuni percorsi valevoli per la classifica a squadre (composte da 4 atleti ognuna di cui soltanto i primi 3 verranno considerati validi al fine della classifica), si stila l'ordine dei migliori atleti che si cimenteranno nella finale individuale. Le penalità comprendono gli abbattimenti degli ostacoli, i rifiuti e il tempo in eccesso, cioè fuori dal minimo richiesto. Vince chi alla fine delle varie giornate di gara olimpica, accumula meno penalità.

'Concorso completo': è una gara che si svolge in tre giorni e prevede 4 prove che sono nell'ordine: una prova di Dressage, una di *Cross Country* e due di Salto ad ostacoli.

Le regole della prima e della terza specialità sono identiche a quelle delle prove specifiche. Nel *Cross Country* (percorso di 6 Km) si affrontano ostacoli fissi e naturali. A ogni prova corrisponde un punteggio; il binomio che acquisirà meno punti vince la gara.

Discipline olimpiche individuali e individuali collettive con uomini e donne a classifica unica
Dressage
Salto ostacoli
Concorso di completo

Equitazione non olimpica

'Attacchi': in questa disciplina non si monta a cavallo, ma si guida una carrozza attaccata a un cavallo (in gergo *singolo*), oppure a una pariglia (due cavalli) o ancora a un tiro a quattro. Sono previsti due tipi di gare: una di completo e una di combinata. Il completo prevede tre prove: il *dressage*, la maratona, i coni e la combinata.

'Dressage': si svolge all'interno di un rettangolo ed evidenzia il livello di addestramento dell'attacco.

'Maratona': è invece una sorta di *rally* in campagna, che prevede un tempo limite entro il quale si devono aggirare ostacoli posti lungo un percorso che presenta difficoltà anche naturali come laghetti, ecc.

'Coni': è questa uno *slalom* a tempo tra venti ostacoli costituiti da coppie di tronchi di cono sormontati da una pallina che non deve cadere al passaggio degli attacchi.

'Combinata': nelle gare di combinata, le gare sono invece due (*dressage* e coni). In entrambe, la classifica finale scaturisce dalla somma dei punti negativi acquisiti nelle varie prove.

L'*endurance*: detto anche 'Fondo equestre', è una gara di resistenza sia per il destriero, sia per il cavaliere. Si svolge in aperta campagna, lungo tracciati che possono andare dai 30 Km delle categorie di avviamento, ai 160 Km delle prove più impegnative. Si tratta di una disciplina molto faticosa, una sorta di maratona a cavallo, che trae origine dalle sfide tra i *Pony Express* del *Far West* che avvenivano sulle 100 miglia (160 Km) e ha lo scopo di evidenziare la velocità e la resistenza dei cavalli allo sforzo prolungato.

Grande attenzione viene però data alla tutela del cavallo. Tutte le categorie prevedono infatti dei controlli veterinari molto severi che avvengono prima, durante e dopo la gara. A distanze ben definite infatti i cavalli sono sottoposti a controlli veterinari; se risultano fuori dai parametri definiti (numero di pulsazioni al minuto e numero di atti respiratori, e zoppie varie, ecc.) si viene eliminati dalla competizione. Anche per questo nell'*Endurance* non conta tagliare per primi il traguardo, quanto farlo con il cavallo in

perfette condizioni. Il binomio che ottiene il miglior tempo di gara e risulta in ottime condizioni fisiche, vince la prova.

Il Volteggio: è una sorta di ginnastica acrobatica eseguita da uno o più volteggiatori su un cavallo in movimento. Il cavallo viene bardato con un 'fascione' al posto della sella e girato alla corda da un *longeur*, una persona che da terra garantisce il movimento costante dell'animale. L'esecuzione degli esercizi viene valutata da un'apposita giuria e sono previste sia gare individuali sia a squadre, entrambe articolate su una prova obbligatoria e una prova libera. Diversamente dalle altre discipline equestri, nel corso della prestazione, i volteggiatori possono lavorare contemporaneamente fino a tre insieme o alternandosi individualmente. È una disciplina molto dinamica, che richiede l'esecuzione di figure complesse in armonia con il cavallo, in tempi molto ridotti, la cui successione deve avvenire nel modo più fluido e originale possibile, utilizzando al massimo la propria creatività motoria. L'utilizzo della musica come sottofondo alle esibizioni enfatizza e mette in risalto l'espressività del volteggiatore, aspetto che può avvantaggiare o penalizzare la *performance*: più si è espressivi e in accordo con la musica e meglio si viene valutati. Tra le figure più semplici da eseguire ci sono: la bandiera, l'ago e l'in piedi. Tra le più complesse invece: la verticale, la rondata, i salti, i salti giri e i flic-flac. Oltre all'agonismo, il Volteggio riveste un ruolo molto importante per l'approccio dei giovanissimi al cavallo e anche per questo è considerato propedeutico a tutte le altre discipline equestri. È oltremodo significativo e rilevante il suo utilizzo in qualità di supporto riabilitativo.

Il Trec: il *Cross Country*, il *Country Derby*, la Monta da lavoro tradizionale, la Gimkana veloce, il Trec e il Trec acchi sono le prove che compongono il Trec.

'Cross Country': questa specialità è costituita da gare di regolarità in cui è imposta una cadenza dalla quale deriva il tempo ideale o di velocità o miste (regolarità e velocità). Hanno come scopo la valutazione di un percorso di campagna intervallato da ostacoli naturali; deve essere svolto nelle massime condizioni di sicurezza e di piacere. Si svolgono su un terreno vario di lunghezza non inferiore a 800 m e non superiore a 5.000 m, con ostacoli naturali costruiti, comunque fissi, imponenti per la forma e per il fronte e sufficientemente robusti per rimanere invariati per tutta la durata della prova. Le partenze e la classifica possono essere individuali, a coppie, a staffetta, a squadre o in frotta.

'Country Derby': è una prova che si compie superando un percorso con salti e passaggi detti labirinti; l'altezza dei salti dipende dalla categoria di appartenenza che, a sua volta, è dettata dall'età e dalla competenza. La 'C20 accompagnati-di precisione', è

quella minore che comprende 7 ostacoli singoli disposti a crocette con un massimo di altezza al centro di 20 cm, con una lunghezza di percorso fra 200 e i 400 m si passa quindi alle altre categorie: 'C20 pony-di precisione, C20 di precisione, C40 pony-di precisione, C40 di precisione, C60 pony-di precisione, C60 di precisione, C70 a tempo, C80 a tempo, C100 a tempo, Cat. Open a tempo'. In quest'ultima sezione il percorso a tempo si compone di ostacoli che vanno dai 12 ai 15 con altezza massima di 100 cm, 5 ostacoli con profondità max. di 100 cm, più un labirinto, un eventuale *talus* a scendere con altezza max. di 120 cm. La lunghezza è prevista fra i 500 e i 1.500 m.

'Monta da lavoro tradizionale': questa disciplina ha lo scopo di mettere in risalto la versatilità del cavallo e la competenza tecnica del cavaliere/amazzone e quella atletica del binomio. Essa prevede 4 diverse specialità alle quali sono attribuiti diversi coefficienti di valutazione. Le quattro prove sono: abilità cronometrata, addestramento, attitudine, sbrancamento.

La Monta da lavoro - Gimkana veloce: l'obiettivo di questa specialità è di esaltare le capacità del cavallo e del cavaliere in termini di velocità, precisione, stile coordinazione e regolarità nell'affrontare qualunque ostacolo che rappresenti difficoltà che possono essere incontrate in natura. Alcune delle difficoltà sono: cancello, slalom tra paletti, tronco, passerella, labirinto, otto tra barili, giro a 360°;

'Trec': essa sviluppa la capacità del cavaliere di orientarsi sul territorio in piena autonomia e di superare le difficoltà naturali che s'incontrano durante un viaggio a cavallo con la gestione dello sforzo del proprio cavallo. Conta di tre fasi: percorso di orientamento e regolarità (POR), prova di padronanza andature (PPA), percorso di terreno vario (PTV)'. Per la PTV è previsto il superamento di ostacoli riprodotti dalla natura. Essi possono essere il cancello, il corridoio in sella, gradini a cavallo, cappello del generale, guado, immobilità, indietreggiare a mano, indietreggiare in sella, labirinto, montare in sella, passaggio di sentiero, ponte cavallo a mano, ponte cavallo in sella, piano ascendente a mano, piano ascendente insella, piano discendente a cavallo, piano discendente a mano, ramo basso a mano, fosso alto a mano, salto tronco a mano, passaggio di fosso a cavallo, salto della siepe in sella, salto del tronco in sella, slalom, talus a salire a mano, talus a salire in sella, talus a scendere a mano, talus a scendere in sella, *trailer*, variazione di pendenza.

Una squadra di *team penning* è composta di tre binomi, cavaliere (*penner*) e cavallo; lo scopo è di separare dalla mandria e fare entrare in un recinto, denominato *pen* i tre capi contrassegnati con lo stesso numero assegnato, entro un tempo limite stabilito. Vince il *team*

che richiude il maggior numero di capi nel tempo minore. La competizione si svolge in due *manche*, denominate *go*, al termine delle quali sarà stilata la classifica finale di giornata.

‘Trec attacchi’: l’impostazione è del Trec sella con l’unica differenza che non viene effettuata la prova di padronanza andature (PPA): le prove di orientamento (POR) e di terreno vario (PTV) possono essere effettuate o da un attacco singolo (un solo cavallo) o con una pariglia (due cavalli)

La Monta Western: il *Team Penning*, il *Reining*, il *Cutting*, il *Working Cow Horse*, il *Barrel Racing* e il *Roping* sono discipline di Equitazione Western che si stanno sempre più diffondendo in Italia e che ormai contano migliaia di appassionati.

‘Team Penning’: è certamente la più diffusa. In questa specialità, la squadra è composta di tre binomi, cavaliere, penner e cavallo; lo scopo è di separare dalla mandria e fare entrare in un recinto, denominato *pen*, i tre capi contrassegnati con lo stesso numero assegnato, entro un tempo limite stabilito. Vince il *team* che richiude il maggior numero di capi nel tempo minore. La competizione si svolge in due *manche* denominate *go* al termine delle quali sarà stilata la classifica finale di giornata.

‘Reining’: i cavalieri italiani sono tra i più quotati al mondo, annoverando la nostra nazionale fra le migliori, insieme a USA e Canada. Tutte le discipline di Equitazione Western sono praticate con le tre razze di cavalli americani: *Quarter Horse*, *Paint* e *Appaloosa*. È una disciplina molto tecnica, una sorta di *dressage* della monta americana, che richiede grande affiatamento tra cavaliere e cavallo.

‘Cutting’: è la disciplina western che negli USA conta più appassionati e praticanti. È l’appassionante duello tra il cavallo e il vitello, in un gioco ‘a specchio’ di rara spettacolarità.

‘Workin Cow Horse’: è una sorta di mix tra *Reining* e *Cutting*, in cui cavallo e cavaliere sono impegnati in tre prove, di cui due con il vitello.

‘Barrel Racing’: è una prova di velocità in cui il binomio deve completare un percorso di strettissime volte attorno a dei barili, nel minor tempo possibile.

‘Roping’: è un’altra delle discipline che coinvolge anche il vitello, da catturare in piena corsa con il *rope* (lazo) prima di assicurarlo al pomo della sella e di schierarlo al centro dell’arena.

Competizioni non olimpiche per uomini e donne	
Settore	Specificità di gara
Endurance	Dai 30 ai 160 Km
Volteggio (con categorie separate U/D)	Ginnastica acrobatica a cavallo
Attacchi	<i>Dressage</i> , Maratona, Coni e Combinata
Monte di lavoro	6 diverse competizioni
Monte Western (con categorie separate U/D)	6 diverse competizioni

FISTBALL

Le origini

Le origini di questa disciplina sportiva sembra risalire a un gioco praticato dai Romani, che Plauto definiva *follis pugilatorius* nel III secolo. In Italia giochi simili all'attuale Fistball erano praticati già nel Cinquecento. Dobbiamo però arrivare al 1893, esattamente in Germania, per veder stabilito un primo regolamento. Difatti l'attuale Fistball è stato diffuso nel mondo dai tedeschi. Nel 1960 si costituì la federazione internazionale e nel 1968 si svolse il primo campionato mondiale che attualmente si disputa ogni 4 anni, sia per donne sia per uomini.

Il Fistball è un gioco del programma dei World Games. In Italia la pratica del Fistball si diffuse dopo la seconda guerra mondiale, ma la federazione italiana Fistball è stata costituita soltanto nel 2005.

Il campo di gioco

Il campo ha forma rettangolare: lungo 50 m e largo 20 m. Lo spazio di rispetto fuori del campo, per le corse dei giocatori, è rispettivamente di 6 m e 8 m. La rete ossia il nastro divisorio è a 2 m d'altezza ed è largo 6 cm; a 3 m dal nastro stanno parallele le linee per il servizio, a destra e sinistra; se necessario un giocatore può allungare il braccio oltre il nastro o anche entrare nel campo degli avversari, ma è fallo se giocatore o pallone toccano il nastro. Il servizio può essere eseguito da ogni giocatore, dietro la linea apposita, anche saltando ma in questo caso il pallone deve atterrare entro la linea di servizio degli avversari; il servizio spetta a chi perde il punto precedentemente giocato.

Le regole

In questo gioco di squadra, le compagini sono composte di 5 giocatori in campo e 3 riserve pronte a sostituirli. I ruoli dei giocatori sono determinati, quindi ogni giocatore deve mantenere la propria posizione. Per molti versi il Fistball ha molte similitudini con la Pallavolo e la Pallapugno.

Relativamente alle categorie un incontro consiste in partite, chiamate *set*, o in un preciso periodo: normalmente gli incontri più importanti sono al meglio delle 3 partite. Per vincere si devono raggiungere 20 punti, ma con un vantaggio sulla squadra avversa di

almeno 2 punti di scarto, altrimenti si continua a giocare sin quando una squadra ha 2 punti di vantaggio o totalizza per prima 25 punti anche dal punteggio di 24-24.

Dopo ogni set le squadre invertono le proprie posizioni di metà campo.

Il pallone si può colpire a volo o dopo un solo rimbalzo, può essere battuto o toccato con un pugno o braccio una sola volta per giocatore per un massimo di tre volte. Il pallone è sferico e ha circonferenza di 68 cm, peso di 380 gr e una pressione di 0,75 bar. L'incontro è diretto da 1 arbitro assistito da 2 giudici di linea e 1 segnapunti.

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

FLOORBALL - UNIHOCKEY

Le origini

Il Floorball (o *Uni Hockey*) nasce come *Floorhockey* negli Stati Uniti negli anni Cinquanta dove veniva utilizzato come mezzo d'allenamento per i giocatori di Hockey su Ghiaccio. Diventò presto popolarissimo in Svezia, Svizzera e Finlandia, tanto che queste nazioni fondano nel 1986 l'IFF (*International Floorball Federation*).

Dal 1996, l'IFF è preposta a organizzare i campionati mondiali con periodicità biennale: negli anni pari per gli uomini e negli anni dispari per le donne. La struttura conta oltre 4.000 club e più di 275.000 atleti tesserati. Il 28 ottobre 2000 l'IFF diventa socio della GAISF (*General Association of International Sports Federation*), riconosciuto dal Comitato Internazionale Olimpico. Il GAISF organizza ogni quattro anni i World Games, l'anticamera ai Giochi Olimpici. L'8 luglio 2011 l'IFF ottiene il pieno riconoscimento da parte del CIO, un passo importante sul cammino per diventare uno sport olimpico.

In Italia, il Floorball fa la sua apparizione intorno al decennio 1990, e proprio in quegli anni entra anche nelle scuole. Occorre però attendere sino al 1996/97 per vedere la costituzione di una squadra vera e propria: a Varese nasce infatti il Floorball Club Mucchio Selvaggio che da subito partecipa ai tornei nella vicina Svizzera. Occorre attendere ancora un paio d'anni e nel 1998 nasce un altro gruppo, l'Uni Hockey Club Piranhas Dolo. Le due squadre italiane partecipano ad un torneo in Svizzera e, a fine gennaio, ha luogo la prima partita ufficiale di Floorball in Italia, a Leggiuno (Varese) tra il Mucchio Selvaggio ed i Piranhas, che vede la vittoria per 10 a 7 della compagine varesina.

Nel frattempo a queste squadre se ne aggiungono altre due: l'Aasgeier Bolzano e il Diamante Bolzano. Queste quattro squadre si incontrano a maggio del 1999 durante lo Sport Show di Verona, importante fiera del settore sportivo. È in questo periodo che il movimento aumenta con l'arrivo sulla scena delle squadre di Milano del QT8 e del FC Milano, dei Viking Roma e del GLS L'Aquila. Bisogna arrivare all'11 dicembre 2000 quando le 8 società si riuniscono e fondano la FIUF (*Federazione Italiana Unihockey Floorball*) eleggendo come presidente David Lazzari, degli Eliev Piranhas Dolo.

Da gennaio a maggio del 2001 si organizza il primo Campionato italiano con la vittoria dell'UHC Varese Wild Boars (nuova denominazione assunta dal Mucchio Selvaggio) e la nascita della nazionale italiana. Ad aprile 2001 la FIUF diventa socio

provvisorio dell'IFF e le nazionali maschili e femminili partecipano per la prima volta ai mondiali rispettivamente nel 2002 e 2003. Nel 2004 la nazionale maschile conquista la promozione del gruppo A. Nei mondiali del 2006 l'Italia conquista l'ottavo posto assoluto mantenendo la permanenza in Divisione A e il 12 febbraio 2007 la nazionale femminile si qualifica per i mondiali 2007. Dal 2010 i mondiali non sono più divisi in gruppo A, B e C, ma si svolgono con una fase di qualificazioni e una fase finale con 16 paesi partecipanti.

I campioni d'Italia hanno il diritto di partecipare alle qualificazioni per l'Euro Floorball Cup, la coppa dei campioni del Floorball. A settembre 2007 si sono svolte a Ciampino (Roma) le qualificazioni per l'EuroFloorball Cup 2007/08 ed è stato il primo evento internazionale che si è svolto in Italia per quanto riguarda la disciplina del Floorball.

A settembre 2011 l'Italia ha per la seconda volta ospitato le qualificazioni per l'Euro Floorball Cup, di nuovo a Ciampino. Nel 2008 la FIUF è entrata nell'Osservatorio delle Nuove Discipline Sportive del CONI.

Il campo di gioco

I campi ufficialmente sono di due misure: 26 m x 15 m il campo piccolo e 40 m x 20 m il campo grande; sono però accettate le misure minime di 36 m x 18 m. Sul primo partecipano 3 giocatori, detti di movimento, più un portiere; sul secondo 5 giocatori più un portiere. Data l'intensità del gioco, diventa fondamentale avere più giocatori da sostituire ogni 1-2'.

Le misure ufficiali delle porte sono 115 cm di altezza e 160 di larghezza. Esiste un'area del portiere, quella grande di 4 x 5 m, dove possono entrare anche i giocatori. Essa indica il limite in cui il portiere può toccare la pallina con le mani: è sufficiente che il portiere tocchi con una parte del suo corpo l'area suddetta. L'area protetta, quella più piccola, è destinata solo al portiere e nessun altro giocatore può entrarvi.

Le regole

Il Floorball è un gioco molto veloce che non permette il contrasto fisico. Durante il gioco è possibile tirare, passare, fare movimento con o senza palla, ma sempre senza produrre attacchi fisici o cariche diretti all'avversario. Non si può alzare il bastone prima o dopo il tiro, oltre l'altezza dell'anca. La pallina va sempre controllata con la paletta sotto l'altezza del ginocchio. In generale, tutte le situazioni che creano pericolo ai giocatori sono vietate. Inoltre non è consentito toccare la palla con i piedi né fare dei passaggi con il piede o fermarla con le mani.

Per infrazioni gravi, i giocatori vengono espulsi per alcuni minuti (2' - 5') di gioco costringendo così la squadra a giocare in inferiorità numerica. Esistono anche penalità personali (10' - 'penalità partita') che impediscono al singolo giocatore di rientrare. Le infrazioni vengono punite con un tiro diretto dal luogo in cui vengono commesse e gli avversari devono restare almeno a 3 m (2 m su campo piccolo).

Dal punto in cui viene battuta la punizione, se l'infrazione viene commessa dietro le porte, si batte dai punti d'ingaggio laterali. Ogni volta che la pallina esce lateralmente (sopra le balaustre) viene rimessa in gioco con una punizione diretta dal punto più vicino a quello dal quale essa è uscita, fatta eccezione per il caso in cui esce dietro le porte, nel quale si procede come nelle infrazioni.

Una squadra è formata da più giocatori di campo e da un portiere. Per squadra possono trovarsi contemporaneamente sul campo di gioco al massimo tre giocatori (campo piccolo) o cinque giocatori (campo grande) di campo e un portiere. Il portiere può essere sostituito da un giocatore di campo, quando una squadra ha l'urgente bisogno di segnare una rete. Questa sostituzione si effettua nella maggior parte dei casi negli ultimi minuti di una partita.

Le partite vengono giocate in 3 tempi da 20', mentre su campo piccolo si effettuano 2 tempi da 20' o da 15' (in base alla categoria). L'inizio del gioco avviene a centro campo tramite il classico ingaggio. Un ingaggio può essere effettuato al centro del campo oppure in uno dei sei punti d'ingaggio. Due giocatori avversari si posizionano sul punto d'ingaggio faccia a faccia, con la pallina che giace sul punto d'ingaggio e con le mani sui rispettivi bastoni. Le palette dei bastoni devono appoggiare sul pavimento ed essere parallele e perpendicolari alla linea di metà campo, senza però toccare la pallina che con un fischio dell'arbitro viene messa in gioco. Tutti gli altri giocatori devono trovarsi almeno a tre m di distanza (2 m su campo piccolo).

Un giocatore, portiere compreso, può essere sostituito in ogni momento e l'altro può entrare in campo solo dopo che il primo è inattivo. Un cambio scorretto viene punito con 2' di penalità. Quando un'infrazione ostacola una chiara occasione di rete, la squadra danneggiata potrà usufruire di un tiro di rigore. Il tiratore parte da centrocampo. Appena avrà toccato la pallina, il portiere potrà abbandonare la linea di porta. La pallina deve sempre muoversi in avanti durante l'esecuzione del rigore.

Non è ammesso colpire con il proprio bastone quello o il corpo dell'avversario. Infrazioni ripetute oppure entrate dure vengono puniti con una penalità di 2'. Il bastone non può essere alzato oltre l'altezza dell'anca. La pallina non può essere colpita con il bastone

oltre l'altezza del ginocchio. Dopo un tiro il bastone può essere alzato in avanti oltre l'altezza dell'anca se nelle immediate vicinanze non vi è alcun giocatore avversario. Trattenere o attaccare rudemente un avversario è punito sempre con 2' di penalità.

La pallina può essere toccata con il piede, ma non può essere passata ad un compagno. Colpire più volte la pallina con il piede, senza che il bastone la tocchi, è vietato. Non è ammesso giocare intenzionalmente la pallina con la mano, il braccio o la testa. Questa infrazione è punita con 2' di penalità. È vietato anche saltare e toccare la pallina senza avere un piede sul pavimento. Un giocatore può avere contatto con il pavimento solo con i suoi piedi, un ginocchio e con la mano che tiene il bastone. Se viene a contatto con il pavimento con qualsiasi altra parte del suo corpo, e gioca intenzionalmente la pallina, il giocatore commette un'infrazione ed è punito con 2' di penalità.

È particolarmente vietato gettarsi durante un tiro avversario.

Il portiere gioca senza bastone e può trattenere la pallina solo se almeno una parte del suo corpo si trova all'interno dell'area di porta. Se egli blocca la pallina per oltre 3', l'avversario ha diritto ad una punizione diretta da 3,5 m dell'area protetta. Il portiere non può essere ostacolato durante la rimessa della pallina. La pallina, lanciata dal portiere, non può superare la linea centrale, senza che abbia toccato il pavimento prima di metà campo, o un giocatore di movimento, o il suo equipaggiamento. Il portiere non può toccare con le mani un passaggio ricevuto da un compagno di squadra.

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

FOOTBALL AMERICANO

Le origini

Furono gli emigrati britannici che negli Stati Uniti diffusero sia il Cricket sia il Rugby a 15 e fu da quei giochi che derivarono rispettivamente il Baseball e il Football.

Nel 1861 che da alcune squadre scolastiche e universitarie di Boston e circondario venne adottato un primo rudimentale regolamento di Football. Proprio da quelle iniziative scaturì una partita tra le due squadre universitarie di *Rutgers* e *Princeton*, la quale diede inizio alla diffusione del Football nelle università. Era il 6 novembre 1869.

Quattro anni dopo fu necessario organizzare varie riunioni di allenatori e giocatori per studiare l'unificazione del regolamento. Nel 1880 ci fu una svolta decisiva: Walter Camp introdusse la regola dello schieramento, lo *scrimmage*, necessario per iniziare ogni azione di gioco e nel 1883 introdusse la regola degli 11 giocatori attivi nel campo, per ogni squadra.

Dovranno passare quasi dieci anni, nel 1892, per assistere alla prima organizzazione di squadre professioniste.

Nel 1903 la costruzione dello stadio di *Harvard* segnò l'edificazione dei grandi stadi universitari. Durante il campionato del 1905, il Regolamento ancora rudimentale portò alla morte di 18 atleti e altri 150 feriti. Per questo motivo il Football fu denunciato da molti rappresentanti del Congresso statunitense. Ciò convinse i delegati di 28 università, collegi e accademie militari a riunirsi il 12 gennaio 1906 a New York per costituire un comitato che in seguito prese il nome di NCAA (*National Collegiate Athletic Association*) che riformasse il regolamento. Le correzioni non furono efficaci poiché nel 1910 morirono nelle partite ancora altri 11 atleti e si resero necessarie ulteriori modifiche negli anni successivi. Nel 1920, Jim Thorpe (celeberrimo amerindo, già pluricampione olimpico di atletica, in seguito squalificato per 'professionismo' proprio perché giocatore di Football), fondatore della squadra professionista *Indians*, fu il principale artefice dell'*American Professional Football Association*, dal 1922 *National Football League*, dirigendola come primo presidente.

In Italia, la prima partita di Football si svolse a Bari, tra militari statunitensi, il 23 novembre 1944 davanti 5.000 spettatori: il trofeo in palio fu chiamato *Bambino Bowle* il risultato fu *Technical School* 13 – *Playboys* 0. La seconda partita si svolse a Firenze il 1°

gennaio 1945, davanti a una platea di 25.000 spettatori: il trofeo in palio fu chiamato *Spaghetti Bowle* il risultato fu 5°Army 20 –12° Air Force 4.

Trent'anni dopo, nel 1972 il dirigente sportivo Bruno Beneck, il rugbista già nazionale azzurro Marco Bollesan e alcuni altri fondarono la Federazione Italiana Football Americano. Nel 1979 sempre Bruno Beneck con Marcello Loprencipe, uno dei primi giocatori italiani di Football, fondarono insieme la LIF (Lega Italiana Football).

Il primo campionato italiano, organizzato dalla LIF, si svolse dal 19 luglio al 21 settembre 1980 nello stadio di Castel Giorgio, paese natale di Vince Lombardi (mitico allenatore italo americano dei gloriosi *Green Bay Packers*), tra le squadre di Gladiatori (Roma), Lupi (Roma), Diavoli (Milano) e Tori (Torino).

La prima partita della nazionale si svolse il 14 giugno 1981 nello stadio Vince Lombardi e il risultato fu Italia 0 - Germania 12, ma solo due anni dopo, nel 1983, la nazionale azzurra si riscatta vincendo il primo campionato europeo nel medesimo stadio.

Nelle edizioni successive la nazionale è finalista nel 1985 e campione d'Europa ancora ad Helisnkj nel 1987.

Il primo campionato mondiale, senza i migliori professionisti statunitensi, si svolse a Palermo dal 24 giugno al 4 luglio 1999. In Europa, il Football Americano è regolato dall'EFAF (*European Federation of American Football*).

In Italia dopo la FIAF (*Federazione Italiana American Football*), espulsa dal CONI nell'ottobre del 2000, è stata affiliata al CONI la FIDAF (*Federazione Italiana di American Football*), che, presieduta dall'appassionato palermitano Leoluca Orlando, organizzerà in Italia i prossimi europei del 2013. Questa disciplina sportiva è nel programma dei World Games.

Il campo di gioco

Questo sport si gioca su un campo in erba naturale o sintetica lungo 100 yard, comprese le 2 aree di meta (91,44 m), largo 53,3 yard (48,7 m); ogni 10 yard è prevista la segnalazione numerica sul campo. Alle due estremità sono situate le due porte (larghe 5,64 m, barra posta a 3,05 m da terra), a forma di H, che servono per i calci piazzati.

Le regole

Sport di squadra, definibile di situazione, di grande spettacolarità, praticata specialmente negli Stati Uniti, è una delle attività agonistiche più popolari e seguite, in cui si gioca con una palla di forma ovale. Non è uno sport olimpico; ha analogie con il Rugby solo per i modi in cui si segnano punti, ma lo sviluppo del gioco è totalmente diverso.

La filosofia di fondo del Football americano è quella della conquista del territorio. Questo si ottiene avanzando a più riprese sulle 'linee di yard' (0,914 m) poste trasversalmente rispetto ai lati corti del campo, le squadre cercano di raggiungere il punto di meta situato nella zona avversaria per posizionarvi la palla e mettere a segno così il colpo decisivo del *touchdown*.

Il pallone ovale, di cuoio o gomma, simile ma non uguale a quello del Rugby, è lungo 28-28,6 cm con circonferenza 71,1-72,4 cm, peso circa 425 gr, con una cucitura esterna per agevolare la presa delle dita, in fase di lancio.

Si gioca in 11 atleti contro altri 11, ma le squadre dei campionati professionali hanno a disposizione circa 50 giocatori di riserva e le sostituzioni sono illimitate. Le partite hanno una durata di 60' di tempo semi effettivo suddivisi in quattro tempi da 15' e con un intervallo di 15' fra il secondo e terzo tempo.

Ogni tempo di gioco inizia con un calcio, il *kick off*, eseguito dalla linea delle proprie 30 yard da una delle due squadre con i compagni del giocatore che esegue il calcio in posizione arretrata rispetto al pallone.

La squadra che riceve deve avere un gruppo di 5 giocatori disposto tra le proprie 45 e 50 yard, al momento del calcio stesso: quando il pallone calciato ha percorso almeno 10 yard può essere preso e giocato da un qualsiasi atleta delle due squadre.

Esistono tre specializzazioni specifiche azioni di gioco: *offensive team* (la squadra per attaccare), *defensive team* (per difendere) e *special team* (per situazioni particolari).

Il gioco riprende dal punto in cui il pallone è stato fermato e la squadra che ha conquistato il possesso di palla giocherà in attacco. La squadra attaccante ha quattro tentativi chiamati *downs* per avanzare almeno di 10 yard. Durante ogni *down* la squadra in attacco può effettuare un solo passaggio in avanti che superi la linea di *scrimmage* (la linea virtuale dov'era posta la palla ad inizio *down*) mentre può effettuare infiniti passaggi indietro.

Per questa operazione la palla viene affidata al *quarterback*, il lanciatore, che sceglie se lanciare il pallone in avanti a un ricevitore o affidarlo ad un corridore che penetra di forza in un varco aperto nella difesa avversa dai suoi compagni di squadra.

Una volta superate le 10 yard si ottiene un primo *down*, cioè 4 ulteriori tentativi sino al superamento delle successive 10 yard o al conseguimento di una meta.

La realizzazione di una meta o *touchdown*, vale 6 punti e dà diritto a una trasformazione che può essere da 1 punto, se il pallone è calciato in mezzo ai pali o da 2 punti, se il pallone è portato in meta con le mani. Dopo una meta si riprende con un calcio, il cosiddetto *kick off*, da parte della squadra che ha segnato.

Si possono segnare dei punti anche nei seguenti modi:

- realizzando un calcio piazzato, il *field goal* che vale 3 punti;
- placcando l'avversario in possesso del pallone all'interno della sua area di meta;

la *end zone*, che vale 2 punti:

- calciando durante un'azione e vale 1 punto.

Per comprendere l'essenza di questo gioco si può considerare il motto di alcuni famosi allenatori: «Gli attacchi fanno vendere i biglietti e le difese fanno vincere le partite».

I difensori

'In prima linea difensiva' troviamo i *defensive tackles* che sono gli atleti più pesanti della difesa poiché hanno il compito di fermare le azioni di corsa degli avversari e mettere sotto pressione il lanciatore avverso in quelle di lancio. Sono 3 o 5 atleti di linea, il giocatore situato in mezzo è detto *nose tackle*, mentre nella difesa a 4 i due più esterni sono chiamati *defensive ends*.

'In seconda linea difensiva' troviamo i *linebacker*. Questi giocatori devono seguire e bloccare le azioni avverse di corsa, difendere contro i passaggi e minacciare le azioni di lancio con corse improvvise contro il lanciatore avverso chiamate *blitz*.

Queste azioni, quando si concludono con il placcaggio del lanciatore dietro la sua linea e prima che si sia liberato del pallone, vengono chiamate *sacks* e causano perdita di yard alla squadra attaccante.

I 'defensive backs' ossia *corner backs* o *strong safeties* e *free safeties*, operando nella parte del campo più lontana, difendono principalmente contro i lanci e devono essere molto veloci per poter seguire i ricevitori avversari, ma anche capaci di placcare atleti molto più pesanti di loro.

Gli attaccanti

Gli 'offensive line men': sono uomini della linea di attacco. Il *center* è l'atleta che tiene il pallone all'inizio di ogni tentativo di attacco; facendolo passare sotto le proprie gambe effettuando uno *snap*, lo cede al *quarterback* che dà inizio all'azione. Le *offensive guards* sono le guardie e gli *offensive tackles* sono coloro i quali bloccano in azione offensive ed hanno l'esclusivo compito di bloccare la linea difensiva avversa spingendo e aprendo i varchi sulle corse formando la cosiddetta tasca sui lanci.

Il 'tight end': è un ricevitore che si trova accanto ai *tackles* che aiuta i compagni di linea nei bloccaggi degli avversari.

Il 'quarterback': è un lanciatore che ha la responsabilità di guidare le azioni di gioco della squadra attaccante, dà gli ordini di partenza ed è il primo giocatore a toccare il pallone passatogli dal centro, smistandolo con un passaggio all'indietro, un lancio in avanti oppure correre egli stesso con il pallone.

Il 'running back': è un corridore che generalmente porta la palla partendo da dietro la linea di attacco, estremamente potente per svolgere i compiti più duri.

Il 'tailback': è un libero, il tuttofare della squadra che attacca poiché corre con il pallone, blocca, riceve e talvolta lancia.

Il 'wide receiver': è un ricevitore specializzato nel ricevere passaggi da lontano. È generalmente tra gli atleti più veloci della squadra; deve possedere una notevole abilità manuale e una grande energia nel saltare per anticipare gli avversari in elevazione.

Il severo regolamento è applicato da ben sette arbitri.

Sport di squadra non olimpico con tornei e gare maschili