

PREFAZIONE

A nome personale e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, voglio esprimere il mio più sincero apprezzamento per questa iniziativa editoriale, che si propone di raccontare un panorama di discipline capace di rendere unico e inimitabile il nostro mondo sportivo. Conosco e apprezzo da sempre le indubbe virtù di Daniele Masala, atleta di grande spessore che ha saputo trasferire il suo bagaglio di esperienza e di successi al servizio della gente, regalando ai fruitori delle sue pubblicazioni una prospettiva privilegiata. Raccontare lo sport significa avere una sensibilità particolare, che si riflette in un'opera che fornisce elementi preziosi in chiave tecnica e culturale. Masala non si deve ricordare solo per le imprese che lo hanno reso protagonista di una disciplina, il Pentathlon Moderno, tra le più complete e impegnative, ma anche per il contributo che ha saputo fornire a livello umano, sociale e teorico. Questa nuova fatica editoriale parla di specialità individuali non olimpiche e contribuisce ad allargare gli orizzonti, a raccontare quelle realtà forse minori, sicuramente troppo spesso relegate ai margini dell'attenzione generale. Masala, con il suo impegno, traccia un profilo analitico e circostanziato, offre una guida indispensabile per chiunque voglia approfondire le proprie conoscenze, un vademecum che si propone di tracciare un quadro preciso delle caratteristiche di ogni singola disciplina. Sono grato a Daniele per questo lavoro, perché vive il momento agonistico nella sua interezza e lo integra con le nozioni imprescindibili che ne completano il profilo, fedele a quel percorso che lui ha iniziato da atleta e che sta completando dietro la scrivania. Negli occhi ci sono ancora i suoi trionfi, come le due medaglie d'oro conquistate a Los Angeles 1984, e la medaglia d'argento a squadre vinta a Seul nel 1988, che ne fanno un interprete leggendario della nostra storia. Sono convinto che, dopo aver raccontato le caratteristiche di ogni specialità e concluso questa incredibile e minuziosa fatica enciclopedica, Daniele ci renderà partecipi anche delle emozioni e dei retroscena legati alle sue imprese, ma anche e soprattutto dell'approccio psicologico e atletico alla competizione. Solo un campione come lui può scrivere pagine così importanti e aiutare lo sport a trovare nuovi adepti, rinnovando una tradizione che ci ha sempre visto tra le prime forze al mondo.

GIOVANNI PETRUCCI
Presidente Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Daniele Masala

Gli Sport Individuali

volume secondo

Le Discipline non Olimpiche

Lo sport è una cosa seria. Questa affermazione non vuol apparire come un luogo comune né, tanto meno, come un motivo per giustificare il presente testo. È piuttosto l'osservazione conseguente di una evoluzione che incessantemente, dal XIX secolo ad oggi, cioè da quando in Inghilterra si codificavano i primi regolamenti delle discipline sportive, ci porta a considerare l'attività fisica, il gioco e l'agonismo, come parte integrante della società contemporanea.

È noto che diverse esperienze svoltesi sia in ambito nazionale che internazionale hanno dimostrato che lo sport è un valido strumento di crescita dell'individuo in un contesto di socializzazione, di condivisione di regole e di comportamenti, capace di influire potentemente e positivamente soprattutto sul comportamento dei giovani.

Durante il loro sviluppo, infatti, lo sport rappresenta un'occasione per conoscere e mettere alla prova se stessi, per vivere legami di appartenenza confrontandosi lealmente con i propri simili, cogliendo un'importante opportunità di maturazione. Con l'attività sportiva si impara a comunicare, a socializzare e a competere con gli avversari in maniera sana e leale. Solo rispettando se stessi prima e il rivale poi si colgono l'occasione e la comprensione del proprio ruolo nella società, acquisendo contemporaneamente la necessità di non demordere alla prima difficoltà, imparando a darsi degli obiettivi da raggiungere correttamente; praticando sport, inoltre, si definiscono situazioni psicologiche importanti che portano all'amicizia, come pure all'espressione di un'ostilità controllata, nel significato che dà un avversario da superare, ma anche da rispettare; si rafforza la propria personalità, l'autostima e si impone l'autodisciplina e con la conoscenza del proprio corpo e dei propri limiti si acquisiscono le capacità di controllo e di distribuzione delle proprie energie abituando il soggetto ad affrontare imprevisti e difficoltà.

Sono tutti insegnamenti, questi, che faranno parte del bagaglio culturale e civile di ognuno, per tutta la vita.

Nel mondo sportivo, dunque, s'impara a vivere la vita di ogni giorno in piena consapevolezza e libertà.

Allargano il campo d'azione possiamo asserire che l'attività fisico - sportiva non è fondamentale solo per i giovanissimi: altrettanto indispensabile, infatti, è il movimento anche per i meno giovani, interessando la salute, il benessere, l'estetica, lo spirito, ecc..., ma su questi argomenti non credo ci si debba dilungare più di tanto, per illustrare gli ulteriori motivi della validità dello sport diffuso in senso sociale. Ritengo, infatti, che questi concetti siano ormai di comune conoscenza e dilungarsi oltre, sarebbe come aggiungere del sale al mare.

Tutte le discipline del volume primo de "Gli sport individuali" (ed. Arcadia, maggio 2007), in cui sono descritte le principali caratteristiche tecniche con alcuni cenni delle loro origini storiche, fanno parte esclusivamente delle discipline incluse nell'attuale programma olimpico, sia per l'edizione estiva che per quella invernale.

Automaticamente quindi è rimasto fuori da quella lista un grande numero di sport che, per la loro origine e per la grande massa di praticanti, non possiamo considerare di minore importanza e di differente dignità.

Queste discipline fanno parte quindi di un altro immenso mondo di attività ludiche, agonistiche e fisiche (sempre individuali) che completano il panorama mondiale. È stato ovviamente impossibile descriverle tutte, anche in considerazione del fatto che nuove forme sportive nascono di continuo, quasi in tempo reale. Per questo motivo ho operato una scelta che mi ha portato ad occuparmi soltanto degli sport riportati nella seguente lista (in ordine alfabetico), ma che ritengo essere abbastanza esauriente:

Aikido, Alpinismo, Arrampicata Sportiva, Automobilismo, Backgammon, Billardo, Bocce, Bodybuilding, Boomerang, Bowling, Boxe, Braccio di Ferro, Bridge, Canoa-Kayak, Canottaggio Sedile Fisso,

Capoeira, Ciclismo, Ciclocross, Combinata Nordica, Dama, Danza Sportiva, Dragonboat, Equitazione (Attacchi, Endurance, Volteggio, Monte di Lavoro), Ginnastica Aerobica, Golf, Ippica (Trotto, Galoppo), Judo, Karate, Karting, Kendo, Kick Boxing, Kite Surf, Motociclismo, Motonautica, Muay Thai, Nuoto, Nuoto Pinnato, Nuoto per Salvamento, Nuoto Sincronizzato, Orienteering, Othello, Pallatamburello, Paracadutismo, Parkour, Pattinaggio Rotelle, Pattinaggio a Rotelle Artistico e di Corsa, Pentathlon Moderno, Pesca Sportiva, Salto con gli Sci, Sambo, Scacchi, Sci Alpinismo, Sci Nautico, Skateboarding, Sleddog, Squash, Subacquea, Sumo, Surf da Onda, Tiro alla Fune, Tiro a Segno, Tiro con Arco, Trekking, Triathlon, Tuffi, Vela, Volo a Vela (Aliante, Deltaplano, Parapendio).

La scelta inclusiva delle suddette discipline è stata effettuata adottando un criterio di priorità d'interesse generale in quanto considerati settori annoverati come maggiormente nel mondo dell'offerta sportiva ed inseriti in semplice ordine alfabetico. Come per l'altro testo, anche questi sport rispondono alle caratteristiche descritte nel primo libro, vale a dire che si tratta di discipline che essenzialmente fondano le loro peculiarità nell'esclusivo impegno individuale dell'atleta, senza il coinvolgimento diretto dei propri compagni di squadra (vedi "Gli sport individuali" – volume primo).

In altre parole sono prese in considerazione tutte quelle discipline individuali e quelle attività sportive non olimpiche le cui peculiarità intrinseche sono slegate al concetto, alla filosofia e alla strategia che invece identificano e caratterizzano un "team".

In questo lavoro troverete sport già trattati nel primo volume (come il nuoto o il ciclismo), con la differenza che le gare qui incluse non fanno parte dell'attuale programma olimpico.

Come ultima indicazione, vorrei aggiungere che per alcune discipline ho ritenuto superfluo ripetere certe sezioni che ho considerato scontate (p.es. la descrizione delle attrezzature che non è presente in tutti gli sport, in quanto ritenuta di diffusa conoscenza). In altre invece è descritto tutto ciò che non è così ovvio (p. es. l'uso della monopinna piuttosto delle classiche due pinne nel nuoto pinnato).

Buona lettura a tutti.

Daniele Masala

Nota: in questo testo per alcuni sport si legge l'avvertenza "(vedi volume 1°)". Si tratta di un rimando alle notizie già pubblicate nel precedente volume e relative alle discipline comprese nel programma olimpico. È quindi consigliabile riguardarsi in dettaglio le origini e le relative competizioni in "Gli sport individuali", volume 1°, per conoscere la parte olimpica di queste attività. In questo secondo volume sono elencate comunque le gare che fanno parte degli eventi nazionali, continentali e mondiali, che si aggiungono al programma dei C.O.

AIKIDO

Le origini

Le origini dell'Aikido sono fortemente legate con la storia personale del Maestro Morihei Ueshiba. Nato a Tanabe, una cittadina del Giappone, non lontano da Osaka, il 14 dicembre del 1883, è stato uno dei più grandi maestri di arti marziali del XX secolo nonché il fondatore dell'arte della pace: l'Aikido. Ci si riferisce a lui come "O Sensei" (grande maestro). Bambino esile e molto fragile viene spinto dal padre a praticare il sumo e il nuoto per irrobustire il corpo. Trasferitosi a Tokio dopo gli studi frequenta varie scuole e impara diversi stili di lotta come lo "jujitsu" e il "ken-jutsu" (una sorta di scherma) della scuola Shinkage. L'arte che segnerà il suo cammino marziale sarà però il "Daito Ryu Aiki" jujitsu, l'arte dei samurai della famiglia Takeda. Durante questo soggiorno una tragica notizia che vede coinvolto suo padre, ormai in fin di vita, lo convince a partire per Tanabe. Durante il viaggio, incontrerà una persona che segnerà profondamente la sua vita, il suo cammino spirituale e l'arte dell'Aikido. Costui era Onisaburo Deguchi, capo di una setta scintoista chiamata Omoto-kyo. Attraverso questi, Morihei prende coscienza che la natura della forma e della tecnica è all'interno dell'energia spirituale. In seguito deciderà di recarsi ad Iwama dove fonderà il tempio dell'Aikido. Da questo periodo in poi verranno narrati diversi aneddoti che vedranno protagonista Ueshiba in sbalorditive dimostrazioni testimoniate da diversi suoi allievi. Egli infatti da questo momento si presenterà come l'incarnazione di una divinità scintoista e affermerà di dover compiere una missione: portare l'armonia nel mondo. Il mezzo per compierla è diffondere l'Aikido.

Al momento della sua morte, avvenuta il 26 aprile 1969, l'Aikido è conosciuto e praticato in tutto il mondo, conservando lo spirito originario e il suo contenuto tecnico.

AIKIDO - regole e competizioni

Aikidō letteralmente significa "via do, dell'armonizzazione ai, dell'energia ki".

I suoi praticanti vengono chiamati aikidoka. Tecnicamente la maggior parte dell'Aikidō deriva dal Daioryu Aikijujutsu, forma del jujutsu, e dal kenjutsu, o arte della spada giapponese.

L'origine del vero Budo è l'amore universale e spirituale, non è vincere con la forza contro un avversario, ma conservare la pace nel mondo temporale e spirituale.

L'Aikidō incorpora un'ampia serie di tecniche che usano i principi di energia e movimento per deflettere e neutralizzare l'attacco, o più attacchi, da parte di una o più persone. Le tecniche dell'Aikido si basano principalmente sullo sbilanciamento dell'avversario e nell'applicazione di leve alle articolazioni. Si può dire che l'elemento fondamentale di questa disciplina sia l'equilibrio. Per ottenere questo è necessario un notevole controllo del baricentro. Solo così la difesa sarà più rapida e concisa, con tecniche che variano a seconda dell'attacco, dell'arma e della struttura fisica dell'avversario.

Le tecniche base sono l'-irimi- (entrare) e il -tenkan- (girarsi). Queste tecniche possono terminare con proiezioni (nage-waza) in cui l'avversario viene "lanciato" o immobilizzato a terra (katame-waza). La difesa spesso si costruisce mediante l'uso di schivate, sbilanciamenti e riequilibri di azione e distanze. Gli attacchi dell'Aikido invece derivano dall'uso del Jo (bastone), della Katana (spada giapponese) e del Tanto (coltello).

Competizioni: essendo un'attività sostanzialmente di difesa ed esclusivamente sostenuta dalla spiritualità degli adepti, non sono previste competizioni di Aikido, quindi, è incompatibile con ogni forma di agonismo sia maschile, sia femminile.

ALPINISMO

Le origini

Le origini dell'Alpinismo vengono fatte risalire al 1786, quando due francesi raggiunsero la vetta del Monte Bianco. Ritrovamenti archeologici quali l'Uomo di Mondeval e l'Uomo del Similaun, nelle zone rispettivamente di Cortina d'Ampezzo e di Merano, testimoniano però la presenza umana (probabilmente legata a motivi di caccia o riti religiosi) ad alte quote anche in epoca preistorica. Naturalmente questa data è solo convenzionale, ma ben rappresenta le caratteristiche iniziali dell'alpinismo.

L'Alpinismo non era considerato uno sport, bensì un'attività di esplorazione e ricerca scientifica. Infatti non esistevano né competizioni, né regolamentazioni. Solo ottant'anni più tardi la situazione mutò radicalmente: l'esplorazione delle Alpi si poté dire praticamente conclusa. Tutte le cime vennero raggiunte, ma soprattutto i pionieri animati da motivazioni di ricerca scientifica vengono sostituiti da persone spinte essenzialmente da passione sportiva. Vengono fondate le prime associazioni alpinistiche, come l'Alpine Club Inglese e nascono le competizioni sportive. Nonostante tutto, fino al Settecento l'interesse per l'esplorazione delle alte quote alpine non fu particolarmente interessante, poiché questi luoghi erano ritenuti nella visione comune come pericolosi e popolati da creature sovranaturali. Nell'Ottocento vennero infine raggiunte tutte le principali vette alpine, quali Grossglockner, Monte Rosa, Bernina, Marmolada, Cervino, ecc. Nello stesso periodo nacquero le prime associazioni alpinistiche: l'Alpine Club, l'Osterreichischer Alpenverein Austriaco e il Club Alpino Italiano.

Un'altra data importante per l'Alpinismo è il 14 luglio 1865, con la conquista del Monte Cervino. Infine, dopo la seconda Guerra Mondiale, l'Alpinismo è diventato un'attività essenzialmente sportiva.

ALPINISMO - regole e competizioni

Le forme di competizione da questo momento in poi divennero sempre più particolari. Inizialmente riguardavano chi saliva per primo una determinata vetta, in seguito chi saliva le pareti più difficili da scalare fino ad arrivare a dover scalare le vie alpinistiche in meno tempo oppure in stagioni meno favorevoli o ancora "in via solitaria" (senza l'aiuto di un compagno di cordata). Naturalmente tutti questi aspetti dell'Alpinismo derivavano dal fatto che non esistevano ancora delle regolamentazioni condivise. Infatti 150 anni fa il primo presidente dell'Alpine Club Inglese, Leslie Stephen, definì l'Alpinismo come l'attività di salire sulle montagne "by fair means", cioè con mezzi leali. Dunque si può tranquillamente affermare che la competizione alpinistica non possiede regole certe, né tanto meno classificazioni definitive. Sicuramente questo aspetto ha suscitato non poche polemiche, ma bisogna anche ribadire il concetto che è proprio da questo che deriva il fascino di un'attività la cui principale regola è la libertà.

Competizioni: la competizione alpinistica non possiede regole certe, né tanto meno classificazioni definitive, sia per gli uomini, sia per le donne.

ARRAMPICATA SPORTIVA

Le origini

Inizialmente l'Arrampicata veniva vista solo come lo strumento principale d'allenamento dell'alpinismo. È difficile spiegare questo sport, giovane nelle regole, istintivo e caratterizzato da una lontana reminiscenza di un istinto che si compiace nell'eseguire una salita a diretto contatto con le rocce.

Già alla fine del Settecento, alcuni scalatori in Gran Bretagna cominciarono a conoscere le nostre Alpi e a scalare pareti non più alte di un centinaio di metri. In Italia i primi segni di arrampicata libera nascono tra gli anni Venti e Trenta del secolo scorso, durante il periodo d'oro dell'alpinismo moderno, a opera di un gruppo di italiani e austriaci, i quali, nonostante le attrezzature ancora molto rudimentali, cominciarono a intraprendere percorsi sempre più difficili, fino a sfidare le cosiddette "drettissime artificiali", ovvero percorsi che segnano sulla montagna una linea quanto più possibile verticale.

Negli anni Cinquanta, gli inglesi Joe Brown, Don Willans e altri, dettero un forte impulso a questa disciplina, modificando le tecniche di Arrampicata, cercando di percorrere antichi itinerari senza toccare i chiodi, ma usandoli solamente come protezione da una eventuale caduta.

Nel frattempo negli Stati Uniti Ivon Chouinard perfezionò la salita in fessura, riprendendo le tecniche usate da J. Brown, iniziando a incastrare dita e mani nelle fenditure naturali della roccia.

Negli anni Sessanta, il californiano Royal Robbins salì con alcuni suoi amici le pareti del Yosemite Park senza portare martello e chiodi. Rimane famosa la sua prima salita del Nose sul Capitan, in California, che solo quindici anni prima era stata superata in cinquanta giorni, con grandi mezzi e con grande difficoltà.

Fu per le sfavorevoli condizioni atmosferiche della Gran Bretagna che alcuni scalatori, tra cui Peter Livesey, crearono strutture artificiali indoor, inventando così la prima palestra artificiale di Arrampicata, che chiamarono "climbing wall", che si diffuse presto in tutto il paese.

Attraverso l'informazione più varia, incomincia negli anni Settanta la diffusione di questo sport anche in Italia e da allora è stato un crescendo continuo; le pareti a bassa quota delle nostre valli vennero popolate di tanti giovani che scoprivano il fascino dell'arrampicata sportiva.

Per quanto riguarda la prima competizione internazionale di Arrampicata si deve arrivare al 1985 e proprio a Bardonecchia, in Italia, avverrà il battesimo di questa nuova disciplina agonistica.

ARRAMPICATA SPORTIVA - l'attrezzatura

IMBRACATURA: deve permettere una giusta regolazione. In certi casi può essere utile una imbracatura completa, ma in genere è più adeguata la cosiddetta "imbracatura bassa", che è composta da una fascia intorno alla vita e da due fasce intorno alle cosce.

CORDA: deve essere di almeno 10 mm di diametro, anche se è possibile usare due "mezze corde" da 8,5 mm appaiate e la lunghezza deve essere di almeno 50/60 metri.

MOSCHETTONI: si dividono in alcune categorie. Oltre ai moschettoni a chiusura a scatto "normale", ci sono i moschettoni di sicurezza con chiusura a ghiera e i "rinvii", costituiti da una coppia di moschettoni uniti da una fettuccia. Questi ultimi servono durante la progressione per assicurarsi alla parete. Il carico di rottura dei moschettoni è misurato in newton-metri.

DISCENSORE: attrezzo metallico che consente di regolare la velocità di discesa lungo la corda. Ne esistono di diversi tipi, ma il più semplice è un attrezzo a forma di "8", con un anello più grande e uno più piccolo. Oltre a essere impiegato per le discese in corda doppia, può essere utilizzato in alcuni casi per assicurare il compagno di cordata, al posto del nodo "Mezzo Barcaiolo".

SCARPETTA D'ARRAMPICATA: scarpette molto leggere, aventi una suola liscia, che sfrutta in maniera completa l'attrito tra la gomma e la roccia. Usate al posto del tradizionale scarpone alpinistico, hanno rivoluzionato le tecniche di ascesa, permettendo al piede una maggiore sensibilità e di conseguenza una migliore utilizzazione degli appoggi più pericolosi.

ARRAMPICATA SPORTIVA – regole e competizioni

Il notevole interesse per questa disciplina è riscontrabile con la diffusione di strutture artificiali indoor, che permettono la pratica non solo in ambito montano ed esclusivamente nel periodo estivo, ma in ogni tipo di ambiente (scuole, palazzetti dello sport, centri sportivi...), riproducendo le caratteristiche delle pareti rocciose attraverso l'uso di muri e grotte artificiali. Tutto ciò ha reso possibile un tipo di allenamento continuativo con conseguente innalzamento del livello tecnico-atletico dei praticanti. Le regole impongono agli atleti la completa protezione durante l'arrampicata e la qualità dei materiali utilizzati rende praticamente nulla la possibilità di incidenti.

Conseguentemente gli aspetti competitivi sono stati immediati fin dalla prima gara in cui si è subito ricercata la massima difficoltà da superare. Così gli atleti si sono resi ben presto conto della necessità di distinguere due stili diversi per tale disciplina:

- l'Arrampicata "a vista", riferendosi a chi affronta un itinerario senza nessun tentativo precedente di scalata;

- l'Arrampicata "lavorata", per chi invece studia preventivamente i vari appigli e appoggi, i possibili movimenti, fino a quando non si sente abbastanza pronto per affrontare l'arrampicata (tale procedura viene chiamata in gergo "lavorare" una via). Questo metodo non permette di identificare al meglio il livello di "bravura" dei vari atleti poiché la valutazione rimane sempre molto soggettiva. Tale limitazione venne evidenziata proprio durante la prima competizione a Bardonecchia (1985). Il problema fu però risolto trasferendo le gare d'arrampicata dalla roccia naturale alle strutture artificiali. Queste ultime sono delle pareti di pannelli su cui sono posizionate delle prese (costituite da blocchetti di resina) di varie dimensioni che servono da appigli. In questo modo è possibile costruire delle vie di difficoltà sempre maggiori, mentre l'obiettivo è quello di arrivare a toccare l'ultima presa entro un determinato tempo, rendendo irrilevanti la velocità e lo stile. Esistono anche gare di rapidità il cui scopo è quello di percorrere una via nel minor tempo possibile: queste gare si svolgono su strutture alte non meno di 12 m per le competizioni nazionali e non meno di 14 m per quelle internazionali.

In tempi più recenti si è sviluppata una particolare attività agonistica: si tratta di arrampicarsi su strutture chiamate "boulder" (alte non più di 3 metri, ma molto ripide) e senza l'aiuto di corde di protezione. Le cadute vengono attutate da grandi materassi da palestra e viene assegnato un punteggio diverso a seconda della difficoltà delle vie intraprese dagli atleti.

Competizioni: gare maschili e femminili, sia per il livello di bravura, sia per la migliore velocità di salita, generalmente effettuate su palestre artificiali

AUTOMOBILISMO

Le origini

Anche le origini dell'Automobilismo sono molto antiche, ma non certo preistoriche; comunque si sa con certezza che già nel 1769 si assistette alla prima esibizione di un carro semovente a tre ruote.

Questo carro venne progettato e costruito dall'ingegnere francese Joseph Nicolas Cugnot che, con l'aiuto del meccanico Brezin, costruì e riuscì a far muovere un congegno azionato da un motore bicilindrico a vapore. Tale carro, soprannominato "macchina azionata dal fuoco", si mosse per circa 12 minuti raggiungendo la velocità di 10 km/h finché, mancando di un sistema di frenatura, si distrusse andando a sbattere contro un muro. Fu questa esibizione che dette inizio alla storia della motorizzazione, trattandosi della prima volta che un veicolo si muoveva con moto proprio (da qui il nome "auto-mobile") senza l'aiuto di forze animali, né di molle che permettevano di immagazzinare forza, né tanto meno dell'energia del vento.

L'invenzione del motore a scoppio ha origine tedesca, ma la prima vettura da gara e la prima gara automobilistica vanno ricercate in Francia, dove nel 1887 il quotidiano "Le Velocipède" organizzò una corsa da Parigi a Versaille. Non ottenne però il risultato sperato. Infatti solo una vettura si iscrisse alla gara. Più tardi un altro quotidiano, "Le Petit Journal", offrì la somma di ben 5.000 franchi al vincitore della Parigi/Rouen, una gara con un percorso di 130 km. Questa volta l'iniziativa venne accolta da ben 21 partecipanti.

In seguito nacque L'Automobile Club de France (ACF), un'associazione che organizzava regolarmente delle gare. Questo fino al 1903, anno in cui vennero bandite a causa di un gravissimo incidente durante il quale persero la vita ben 8 persone. Solo qualche anno dopo L'ACF poté redigere un regolamento e organizzare il primo gran premio della storia, cui potevano partecipare tutte le vetture che non superassero i 1.000 kg. di peso e ogni costruttore poteva far gareggiare al massimo tre vetture. La gara durò due giorni, per un totale di 1.250 km. divisi in 12 tappe.

AUTOMOBILISMO - regole e competizioni

La Formula 1 (o F1) è la più famosa e importante categoria dell'Automobilismo in circuito, che a partire dal 1950 ha raggruppato in un Campionato Mondiale i vari Gran Premi. Queste gare sono riservate a vetture monoposto a ruote scoperte, costruite secondo un preciso regolamento (la cosiddetta "formula"). Le specifiche tecniche sono emanate dalla Federazione Internazionale dell'Automobile (FIA), mentre il termine Formula 1 (Formula One, nella dizione inglese) è attualmente un marchio commerciale della società Formula One Management di Bernie Ecclestone.

Nonostante il grande movimento automobilistico, gli Stati Uniti d'America restano per larga parte indipendenti e organizzano serie separate, come la IRL, la Champ Car e la NASCAR.

In Italia esiste la Formula 3 che si può considerare propedeutica alla formula precedente. Negli anni '70 e '80 questo tipo di gara ha conosciuto un momento di grande lustro, portando in F1 numerosi piloti di fama internazionale. Vi sono comunque tanti altri tipi di competizione automobilistiche, che non verranno approfondite per ovi motivi di spazio.

Competizioni: serie automobilistiche (per uomini e donne in un'unica categoria)

Formula 1	Champ Car	Campionato Mondiale Rally
Formula 2	Formula Chevrolet	World Series by Renault
Formula 3	Deutsche Tourenwagen Masters	World Touring Car Championship
Formula 3000	GP2	
A1 Grand Prix	Grand Prix Masters World Series	
American Le Mans Series	Indy Racing League	
Campionato CanAm	Formula Junior	
Campionato Italiano Superturismo	NASCAR	

BACKGAMMON

Le origini

Risale a circa 5.000 anni fa l'origine del Backgammon, quando fu scoperto, nella tomba di un re sumero, durante gli scavi nell'antica città mesopotamica di Ur (nell'attuale Iraq), un presunto predecessore di questo gioco.

Una successiva scoperta però, sembra anticipare tale data ancora di circa 100-200 anni e trasferire il luogo di nascita nell'attuale Iran a seguito del ritrovamento di una tavola rinvenuta negli scavi archeologici della città di Burnt, nella provincia sud-orientale del Sistan-Baluchistan.

Vista la sua antichissima origine è facile comprendere come siano potute nascere col tempo anche numerose leggende sulla sua paternità. Una di queste attribuisce l'invenzione al re di Persia Ardashir Babakan, della dinastia dei Sasanidi, un'altra a un antico saggio indiano di nome Qaflan. Una variante di nome "Sennet" si doveva giocare anche nell'antico Egitto, dove sono state trovate delle tavole risalenti al 1.500 a.C. nella tomba di Tutankhamen, così come degli affreschi raffiguranti delle tavole simili a quella attuale.

Tra le migliaia di cose riportate alla luce nel corso dei primi scavi della catastrofe di Pompei, nel 79 d.C., figurano due dipinti murali che ornavano una taverna. In uno sono rappresentati due uomini seduti l'uno di fronte all'altro davanti a una tavola da gioco. Il giocatore di sinistra tiene il bussolotto dei dadi e dice: "Exi!" (sono uscito). L'altro indica i dadi e dice: "Non tria, duas est!" (non è un tre, è un due). Nel secondo affresco, i giocatori si sono alzati per scambiarsi insulti e percosse, mentre l'oste li spinge verso la strada dicendo: "Itis foras rixatis!" (andate a battervi fuori). La causa di questo alterco era un gioco di cui anche i Romani adoravano dilettarsi: il "Ludus Duodecim Scriptorum" il gioco delle dodici linee. Esso era costituito da una tavola e tre dadi, i cui principi fondamentali corrispondono a quelli del moderno Backgammon. Con il tempo, i Duodecim scripta divenne la "Tabula", una versione modificata dei Duodecim scripta, che presto si diffuse in tutta l'Europa e che somiglia ancora di più al nostro attuale gioco. Il Tabula si diffuse negli ambienti raffinati nel corso del primo secolo dell'era cristiana, tanto che lo storico romano Svetonio scrive che l'imperatore Claudio (41-54 d.C.) ne era talmente appassionato che, oltre a dedicargli un libro, aveva fatto appositamente predisporre una tavola nel suo carro per giocare durante gli spostamenti. Il Tabula restò popolare per molti secoli e si diffuse in numerose contrade; in Grecia veniva infatti chiamato "table", in altri paesi "alea". La differenza fondamentale fra il Tabula e i Duodecim scripta è la soppressione della fila centrale di punti.

Il Tabula (più tardi "tavola") conobbe diverse versioni nel corso dei secoli, fino ad arrivare al nostro Backgammon (tavola reale) o al nostro Giacchetto. Per esempio, la terza parte del sontuoso manoscritto realizzato nel XII secolo per ordine del re di Spagna Alfonso X contiene la descrizione di 15 giochi da tavola diversi. In certe remote regioni dell'Islanda si usano ancora tavolieri paragonabili a quelli della fine dell'epoca romana per giocare a un gioco chiamato "ad elta stelpur", cioè "la caccia alle ragazze".

Essendo erroneamente considerato da molti un puro gioco d'azzardo, attirò a sproposito l'attenzione della Chiesa tanto che in Spagna, il 79° canone del Sinodo di Elvira (305 d.C. circa) condannò coloro che giocavano a Tabula per denaro. In seguito, nel Codice di Giustiniano (730 d.C. circa), venne fatto divieto al solo clero di giocarvi. Più tardi, la Chiesa russa estese tale divieto a tutta la popolazione, specificando che "nessun prete, né fedele poteva giocare al Zerniyu (l'Azzardo), al Shakhmate (gli Scacchi), o al Tablei (il Tabula)".

BACKGAMMON – regole e competizioni

Il Backgammon, nella sua capacità di miscelare componenti di abilità e fortuna, simboleggia una certa visione dell'esistenza umana. L'esito di una partita non può essere pianificato a priori, così come il successo nella vita: la sorte è importante quanto l'ingegno.

Il Backgammon è un gioco per due persone, in cui si utilizza una tavola sulla quale sono disegnati 24

triangoli a colori alterni, chiamati punte. Questi triangoli sono raggruppati in 4 quadranti, chiamati tavola interna o casa (home board), di 6 punte e da una tavola esterna (outer board), che sono separate fra loro da una striscia chiamata "bar". Lo scopo del gioco è quello di portare tutte le proprie pedine nella propria tavola interna, detta anche casa, e successivamente di portarle fuori (to bear off). Il primo giocatore che le ha portate fuori tutte vince la partita.

La tavola del Backgammon quindi è composta di 24 punte, che corrispondono alle 24 ore della giornata: le dodici frecce di ogni metà corrispondono ai 12 mesi dell'anno, le 30 pedine ai giorni dei mesi. Si può andare ancora più lontano con le analogie e trovare corrispondenze tra il giorno e la notte e i due dadi, il cui tiro determina le mosse dei gettoni. E ancora fra i 7 giorni della settimana (e i 7 pianeti allora conosciuti) e il totale dei punti figuranti sulle facce opposte dei dadi (1 e 6, 2 e 5, 3 e 4). Va da sé che il punto più lontano del giocatore è il 24, che equivale alla prima punta dell'avversario. Ogni giocatore possiede 15 pedine che, all'inizio del gioco, deve posizionare secondo una precisa disposizione, e una coppia di dadi. È altresì previsto il "doubling cube" o cubo del raddoppio, che serve ad aumentare la posta in gioco.

I numeri ottenuti con i dadi indicano di quanti punti, o "pips", il giocatore deve muovere le proprie pedine, che devono sempre muoversi in avanti verso le punte corrispondenti a numeri più bassi. Le pedine possono essere mosse solo su una punta aperta, ovvero una punta che non sia occupata da due o più pedine. I numeri sui due dadi costituiscono due mosse separate. Se un giocatore ha ottenuto 3 e 5, può decidere se muovere una pedina di 5 spazi su una punta aperta e un'altra di 3 spazi sempre su una punta aperta, oppure muovere un'unica pedina di 8 spazi su una punta aperta, ma solo se i punti intermedi sono anche aperti.

Un giocatore che ottiene due numeri uguali muove il doppio delle mosse. Un giocatore deve utilizzare entrambi i numeri che ottiene dal lancio dei dadi, ammesso che questo sia possibile. Quando può essere giocato un solo numero, questo deve essere giocato. Se nessun numero può essere utilizzato, allora il giocatore perde il proprio turno, ecc...

Competizioni:	maschili torneo a eliminazione diretta	femminili idem
---------------	---	-------------------

BILIARDO

Le origini

Dobbiamo risalire al 1429 per ufficializzare la fondazione del Biliardo, anche se questa data risulta molto discussa. In quell'anno infatti a Parigi un libro dal titolo "Journal d'un bourgeois de Paris", di autore sconosciuto, spiegava come dovesse essere giocato il gioco del biliardo (Billard), in cui bisognava fare scorrere sul terreno delle biglie, spingendole tramite bastoni ricurvi. Anche il grande Omero, in un passo della Odissea, accenna a un gioco di birilli, che possono in qualche modo essere considerati gli antenati del Biliardo. Ma si sono trovati anche alcuni bassorilievi scolpiti da artisti ateniesi, in cui si possono notare dei giovani che, tenendo tra le mani dei lunghi bastoni, si contendono una biglia.

È risaputo che Carlo IX, sovrano di Francia, si appassionò moltissimo a questo gioco che già gli inglesi coltivavano da qualche tempo con un gioco simile all'attuale "Croquet", originante dal vecchio gioco francese "Bilie-Maille" (Bigliamaglio o Pallamaglio). Si sa anche che il primo tavolo da biliardo di cui si ha notizia è quello ordinato, 100 anni prima, da Luigi XI, sovrano di Francia, nel 1470.

Una notizia ancora più precisa ci informa come nel XV secolo un certo Francois Villon, morto nel 1489, tra le altre cose lasciò agli eredi nel proprio testamento "un biliardo nel quale è spinta la bilia". La storia però dice che il vero inventore del Biliardo sia stato Enrico Deligne. Al "Mall" (termine inglese) e ai prati verdi della Gran Bretagna dobbiamo il colore del panno attuale.

Nel 1500 sembra che Napoli fosse una delle prime città in cui il Biliardo prendesse voga e altre seguirono, come Mantova e Firenze. Anzi in quest'ultima se ne cita il nobile Pandolfo de' Pucci come il primo introduttore e lì il poeta Niccolò Martelli compose un madrigale sul Biliardo (chiamato anche "Gugole", probabilmente dal tedesco "Kugel", che significa biglia).

La spiegazione del termine "biliardo" arriva nel XVII secolo in un libro inedito: "il biliardo è una specie di gioco che si svolge su un tavolo sul quale è teso un panno e le bocce sono spinte l'una contro l'altra con una punta di legno chiamata biliardo".

Si dice anche che Luigi XIV fosse solito giocare a Biliardo per digerire: il tavolo aveva infatti il perimetro non inferiore ai 12 metri, le stecche pesavano sei volte di più di quelle attuali e le biglie erano grandi e molto pesanti.

Per giungere al primo libro interamente dedicato a questo gioco bisogna aspettare il 1807, con "Un trattato pratico sul gioco del biliardo" di E. White.

Fu nel 1854 l'americano Phelan a inventare la sponda elastica. Fu però grazie alla società americana Brunswick- Collender che il Biliardo assunse la forma definitiva: le biglie erano d'avorio (oggi invece sono di materiale sintetico), il piano di gioco d'ardesia, le sponde elastiche ricoperte di drappo fine e tappi di cuoio alle estremità delle stecche.

BILIARDO - regole e competizioni

REGOLE GENERALI

Si considera concluso un tiro solo quando tutte le biglie sul tavolo sono assolutamente ferme. Sebbene le penalità per i falli differiscano da gioco a gioco, le seguenti regole sono valide per tutti i falli:

- 1) il turno al tavolo del giocatore finisce.
- 2) Durante un tiro non regolamentare eventuali biglie imbucate non vengono conteggiate al giocatore.
- 3) Le biglie imbucate vengono rimosse dalle buche solo se previsto dalle regole specifiche del gioco.
- 4) Le biglie considerate imbucate devono finire dentro una buca e rimanervi.
- 5) Il giocatore deve sempre poggiare almeno un piede a terra.

GORIZIANA: la scelta del tiro da eseguire deve essere sempre in funzione del fatto che i punti realizzati con tiri indiretti (di sponda) valgono doppio. Ciò vuol dire, per esempio, che può essere conveniente, a un certo punto della partita, realizzare un tiro pieno (con punti doppi) senza fare la copertura ed una buona

rimanenza, o viceversa. La goriziana, meglio che il 5 birilli, si presta a essere praticata a livello ricreativo, proprio per il suo contenuto di imponderabilità e di effervescenza.

BILIARDO ALL'ITALIANA (con 5 birilli): questo tipo di gara si svolge tra due giocatori o due squadre di due giocatori. Lo scopo è quello di raggiungere un determinato punteggio, definito da un eventuale regolamento del torneo. Il gioco si svolge sul tavolo internazionale con tre biglie e cinque piccoli birilli, che devono essere disposti in posizione precisa sul tavolo a formare quello che viene definito "castello". In questa competizione è possibile solo l'alternanza al tiro dei giocatori (non è dunque possibile tirare consecutivamente dei colpi) e viene usata una stecca che ha una punta di cuoio o di gomma (il "girello"), su cui di solito viene apposto un gessetto che impedisce alla punta di scivolare durante il colpo.

Il gioco consiste nel colpire le biglie dell'avversario cercando di colpire anche i birilli. La caduta dei vari birilli infatti attribuisce un punteggio: i birilli bianchi assegnano 2 punti, quello rosso 4 se cade insieme ad uno o più bianchi, mentre vale 8 se è l'unico abbattuto. Il pallino vale 3 punti se viene battuto dalla biglia ricevente dell'avversario, mentre ne vale 4 se colpito dalla biglia del giocatore (in questo caso si parla di "carambola").

Quando la biglia battente colpisce l'avversaria e fa cadere uno o più birilli, il punteggio viene assegnato all'avversario e in gergo si dice di aver "bevuto".

POOL: all'inizio della partita le biglie vengono sistemate per mezzo di un triangolo e quella al vertice deve essere posizionata sul punto medio della linea di fondo. Le altre vengono posizionate dietro di questa in modo che si tocchino l'una con l'altra. Quando si fallisce nell'imbucare una biglia, il turno passa all'avversario. Tutte le biglie devono essere di identici grandezza e peso. Per conquistare il diritto di apertura della partita i due giocatori tirano contemporaneamente la propria biglia verso la sponda corta di fondo per farla ritornare verso la linea di testa. Il primo tiro viene così conquistato dal giocatore la cui biglia risulta più vicina alla sponda corta di fondo (senza che essa sia finita nella metà del tavolo assegnata all'avversario, in buca, fuori dal tavolo, ecc.).

POOL "PALLA 8": questo è un gioco a tiri dichiarati. Si utilizzano una biglia battente e 15 biglie numerate dall'1 al 15. Un giocatore deve imbucare le biglie del gruppo numerate dall'1 al 7 (piene), mentre l'altro ha il gruppo di biglie dalla 9 alla 15 (a strisce). Vince la partita il giocatore che finisce d'imbucare prima il proprio gruppo e poi la biglia numero 8 in maniera regolamentare.

POOL "14 -1 CONTINUO": è un gioco in cui il giocatore deve dichiarare dove imbucherà una biglia, guadagnando un punto per ogni imbucata in maniera regolamentare. Può continuare il suo turno al tavolo finché fallisce nell'imbucare una biglia o commette un fallo. Il giocatore può imbucare le prime 14 biglie liberamente, ma prima di tirare sull'ultima rimasta sul tavolo tutte le 14 biglie imbucate dovranno essere riposizionate nel triangolo, senza la biglia che dovrebbe essere posizionata sul punto medio della linea di fondo. Il giocatore quindi cercherà di imbucare l'ultima biglia numerata, in modo da riuscire a spostare le biglie raccolte nel triangolo per poter continuare più agevolmente il suo turno. Il giocatore che raggiunge per primo il punteggio prefissato (generalmente 150 nelle competizioni ufficiali) vince la partita.

SNOOKER: si gioca con 15 biglie non numerate, che sono piene e rosse (chiamate rosse), con sei biglie di altri colori, anch'esse non numerate (chiamate colori) e con la biglia bianca. Lo scopo è mandare in buca le biglie in base alle regole e mettere a segno più punti dell'avversario.

BOCCETTE: si gioca senza stecche e le biglie possono essere lanciate o strisciate sul piano di gioco. La mano che non effettua il tiro può essere appoggiata o aggrappata sia alla sponda corta, sia a quelle lunghe, anche nella loro parte interna e senza limite per quanto riguarda le sponde lunghe. E' consentito il salto del castello, lanciando direttamente qualsiasi biglia nel quadrato superiore o facendola rimbalzare dopo aver toccato il quadrato inferiore. E' consentito giocare la biglia battente sulle sponde lunghe, anche prima della linea di mezzeria, cioè nel quadrato inferiore.

Competizioni: tornei maschili e femminili a eliminazione diretta, sia individuale sia collettivi.
Goriziana • Biliardo all'italiana (con 5 birilli) • Pool • Pool "Palla 8" • Pool "14 -1 continuo" • Snooker
• Boccette

BOCCE

Le origini

La più antica testimonianza del gioco delle Bocce risale al 7.000 a.C. in Turchia (nella città 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.

Anche in Grecia e a Troia vi sono testimonianze sulla pratica di tale attività: il medico Ippocrate ne parla come di un'attività salutare e la consiglia vivamente. Ma fu nel Medioevo che questo gioco si diffuse enormemente: affascinò tutti, non solo nobili, ma anche i ceti meno abbienti (persino le donne e gli ecclesiastici non lo disdegnarono affatto).

Nel 1699 a Southampton, in Inghilterra, nacque il primo Club boccistico: 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 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, solo 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 su quello agonistico. Fu in quegli anni che comparvero le prime bocce metalliche.

Nel 1979 tutti i bocciofilii italiani si riunirono sotto la sigla UBI, che venne immediatamente riconosciuta dal CONI e poco dopo anche dal Comitato Olimpico Internazionale.

BOCCE - regole e competizioni

Il gioco consiste nell'avvicinare il più possibile le proprie bocce a un obiettivo chiamato pallino. 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 d'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. Può anche tirare al pallino. Se il pallino 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.

CONTEGGIO DEI PUNTI: quando le bocce sono tutte giocate, una squadra acquisisce tanti punti quante sono le bocce che si trovano più vicino al pallino della migliore dell'avversario. Nel caso in cui il pallino venga perso, quando non rimangono bocce che a una sola squadra, quest'ultima segna tanti punti quante sono le bocce non ancora giocate. Naturalmente il pallino viene lanciato dalla squadra che ha segnato, mentre nel caso in cui nessuna squadra segni il pallino deve essere lanciato dalla squadra che lo aveva fatto in precedenza. Le bocce devono essere di metallo o in lega metallica, possono essere vuote o piene, ma in quest'ultimo caso l'interno deve essere fatto con un materiale o con una miscela omogenea di più materiali inerti (non possono essere presenti liquidi o materiali che possono diventare instabili o pericolosi, quali il gas). Le bocce devono essere equilibrate, con una tolleranza non superiore all'1,1% della massa della boccia; avere durezza compresa fra 20 e 30 Rockwell sotto carico di 150 kg ed avere un diametro compreso tra mm. 90 e mm. 110, con una massa compresa fra 900 e 1200 gr.

Per quanto riguarda il pallino, deve avere un diametro dai 35 ai 37 mm, essere di legno, non essere

colorato, né inciso, né piombato.

CARATTERISTICHE DEL CAMPO: le partite ufficiali dell'UBI si svolgono su uno spiazzo rettangolare, chiamato campo, le cui dimensioni sono:

- lunghezza totale: m. 27,50 (tolleranza di +/- cm. 5)
- larghezza massima: m. 4
- larghezza minima: m. 2,50

La linea estrema dovrà essere segnalata da un bordo alto almeno 20 cm.

Salvo deroghe espressamente concesse dalla FIB, nelle competizioni internazionali ufficiali la larghezza minima di 3 m. dovrà essere rispettata.

Competizioni: maschili	femminili
tornei a eliminazione diretta	idem
sia individuale che collettivi	

BODYBUILDING (CULTURISMO o CULTURA FISICA)

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 Diciannovesimo secolo per avere degli attrezzi adeguati e dei metodi perfezionati, così che gli atleti potessero aspettarsi 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. Ma il Bodybuilding ebbe una concreta evoluzione quando fu accertato che il sollevamento di carichi progressivi (cioè gli esercizi che impongono all'atleta il sollevamento di pesi poco, ma 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 questi concetti. Fu uno svizzero-tedesco, Rudolf Obermann, che per primo presentò la ginnastica agli italiani, quando fondò a Torino nel 1844 la prima Società di Ginnastica dell'Italia.

All'epoca erano frequenti gli artisti che sollevano oggetti molto pesanti sui palcoscenici dei teatri di varietà, ma dobbiamo aspettare Eugen Sandow (nato nel 1840 in Prussia), arrivato dalla Germania in Inghilterra e poi in America nel 1893, perché il culturismo diventi visibile e anche 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.

Quando la cultura fisica divenne un commercio, Sandow aprì la prima catena di palestre nel mondo, ma fu seguito rapidamente da molti altri.

Uno di questi era un giovane che si chiamava Angelo Siciliano, nato ad Acri, in Calabria, arrivato in America quando aveva dieci anni. Qui visse con suo zio, esattamente a Brooklyn. A dispetto del suo aspetto 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 '30 e '60, il suo corpo dorato e il suo sorriso sicuro apparvero sulle pagine di mille giornali.

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 '50 e '60: "Le Fatiche di Ercole" (1957). Queste fruttarono, sui mercati italiani e in una sola stagione, ben 900 milioni d'incasso. 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.

La prima gara femminile di Bodybuilding a livello agonistico si svolse nel 1977 a Canton, in Ohio. La mancanza di regolamentazioni 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 quello di promuovere lo sport femminile e spiegarne il concetto di cultura del corpo, cercando di dimostrare 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.

L'evento che forse aiutò maggiormente la diffusione del Bodybuilding femminile fu l'uscita nel 1984 del libro “Pumping Iron 2 - The Unprecedented”, seguito dal film, che tratta della preparazione alla gara e della competizione della prima Federazione internazionale di Miss Olympia, nel 1980.

BODYBUILDING - regole e competizioni

L'atleta nelle gare di Bodybuilding deve 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 10:

doppio bicipite frontale;
espansione toracica destra e sinistra;
dorsali frontale;
tricipite destro e sinistro;
doppio bicipite di schiena;
dorsale di schiena;
addominali e gambe;
posa 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 massimo 15, voto minimo 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, Simmetria e Definizione muscolare.

Numerose sono le federazioni sportive che promuovono il Bodybuilding e tra le più famose ricordiamo la IPF, la WABBA, la NABBA e la IFBB che nel mondo è quella più rappresentativa in quanto organizza le competizioni professionistiche di Ms. e Mr. Olympia.

Fra i sistemi più famosi d'allenamento ricordiamo il metodo Weider, padre del culturismo, e quelli ad alta intensità, il cui capostipite è l'heavy duty di Mike Mentzer.

Le competizioni di Bodybuilding possono essere comprese 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.

CATEGORIE DI PESO: 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 di 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 l'uso di 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: la categoria dell'atleta è data dal rapporto tra la sua 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 categoria.

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

Competizioni: gare sia per uomini sia per donne

BOOMERANG

Le origini

Al contrario di quanto si può ritenere, la sua distribuzione nel mondo non tecnologico non è concentrata nella sola Australia (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 killing 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 a.C. e persino nell'antico Egitto (nella tomba del faraone Toutankhamon ne è stata rinvenuta un'intera cassa in ottimo stato). Alcuni di questi oggetti primordiali sono da considerarsi esclusivamente come preistorici attrezzi venatori, utilizzati per colpire a distanza mammiferi e grossi uccelli al suolo, ma senza tornare indietro.

Altri, invece, 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, per cui il termine Boomerang deriva dalla parola "boo-mar-rang" che, nella lingua degli aborigeni australiani, significa "legno che ritorna". Per confermare questa ipotesi, alcuni boomerang preistorici sui quali sono stati effettuati dei calci, sono poi stati riprodotti nelle forme e nei materiali originari, ed è stato possibile accertare la loro capacità di ritorno.

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...".

BOOMERANG - regole e competizioni

Il Boomerang è uno sport dal fascino immediato e selvaggio, che si può praticare ovunque all'aria aperta. Contrariamente a quanto si crede, non è più una specialità prettamente australiana, tanto che anche gli europei e gli statunitensi vantano squadre molto competitive.

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 chiamato così perché il suo utilizzo è 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:

BOOMERANG DI PRECISIONE (ACCURACY): l'obiettivo è quello 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 metri. 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 metri di raggio si ottengono 10 punti, 4 metri di raggio 8 punti, 6 metri di raggio 6 punti, 8 metri di raggio 4 punti, 10 metri di raggio 2 punti, altrimenti 0 punti. Il punteggio ufficiale è dato dalla somma di dieci lanci.

VELOCITÀ (FAST CATCH): l'obiettivo è quello di effettuare cinque prese nel minore tempo possibile. Si lancia dall'area centrale di lancio. Portata minima 20 metri. Perché sia valida la prova (si può usare un solo boomerang) l'ultimo lancio deve essere eseguito prima dello scadere di 60 secondi. 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): l'obiettivo è quello di 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 metri. 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), sopra il manico (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 + sopra il manico (10+4=14).

RESISTENZA (ENDURANCE): l'obiettivo è quello di realizzare il maggior numero di prese legali possibili in 5 minuti. Si lancia dall'area centrale di lancio. Portata minima 20 metri. L'ultimo lancio viene considerato valido se fatto prima dello scadere dei 5 minuti 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 dà un punto per ogni presa legale effettuata.

AUSTRALIAN ROUND: l'obiettivo è quello 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 metri. Si assegnano punti per la precisione e in base al luogo in cui avviene la presa: 4 punti all'interno della linea dei 20 metri; 2 punti tra la linea dei 20 e quella dei 50 metri; 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 metri; 4 punti tra 40 e 50 metri; 2 punti tra 30 e 40 metri.

DURATA (MAXIMUM TIME ALOFT): l'obiettivo è quello di lanciare un boomerang che resti in aria il maggior tempo possibile. Si lancia da un punto all'interno del cerchio dei 50 metri. Presa legale all'interno del cerchio dei 50 metri. 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.

Le gare si disputano su un terreno erboso piano e libero da ostacoli o persone per un raggio di 60 metri per le gare come l'australian round e il Maximum time aloft o 30 metri 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.

Competizioni: gare maschili e femminili

• Precisione (accuracy) • Velocità (fast catch) • Prese acrobatiche e doppio (trick catch & doubling) • Resistenza (endurance) • Australian round • Durata (maximum time aloft)

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'American Bowling Congress, che si prefiggeva di risolvere i problemi del sistema di punteggio e di spaziatura tra i birilli.

Il primo torneo dell'A.B.C. 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 W.I.B.C.. 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'A.M.F. nei tardi anni Quaranta e poco tempo dopo dalla Brunswick. Nel 1951 la nuova macchina fu adottata dall'A.B.C., eliminando così i "pin boys": i raccattabirilli.

BOWLING - regole e competizioni

Una partita di Bowling a dieci 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 viene 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) ci sia almeno un birillo abbattuto tra due o più birilli in piedi (ad es. 7-9 oppure 3-10);

b) ci sia almeno un birillo abbattuto immediatamente avanti due o più birilli in piedi (es. 5 -6).

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 .040 pollici (1 mm) sulla superficie della pista su un'ampiezza di 42 pollici (1.067 mm). Non devono esserci pendenze superiori a .040 pollici (1 mm) lungo l'ampiezza della pista.

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 vengano 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 grammi) e non più di 3 libbre e dieci onces (1.645 grammi) 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 1/4 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 superiore 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 possono essere più di un foro di ventilazione per ogni foro delle dita o del pollice di diametro superiore a 1/4 di pollice (6,4 mm), inclusa la superficie del foro.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

BOXE (professionistica)

Le origini (vedi volume 1°)

La parte del Pugilato di cui non ci siamo occupati nel volume primo de “Gli sport individuali” è quella che riguarda i “professionisti”. Senza ombra di dubbio, questa occupa un capitolo molto importante e affascinante di questo sport in quanto, oltre al gran numero di praticanti nel mondo, coinvolge interessi economici di altissimo livello. Prova ne sia che a partire dagli anni Settanta si è assistito a una proliferazione di federazioni e di enti pugilistici internazionali, organizzatori dei vari incontri internazionali validi per acquisire il titolo di campione del mondo della sigla relativa.

Nel 1968 da una scissione interna al WBC (World boxing council) nacque la WBA (World boxing association). Tale sovrapposizione di competenze creò confusione nel mondo della boxe, perché ogni associazione organizzava gare per le proprie categorie e di conseguenza nominava i propri campioni. Ma ciò non bastò a frenarne la proliferazione. In seguito infatti la situazione venne ulteriormente complicata con la creazione della IBF (International Boxing Federation) nel 1984, e dalla WBO (World Boxing Organization) nel 1988.

Le origini del pugilato femminile

La Federazione Pugilistica Italiana, in riferimento a esperienze in atto in varie parti del mondo (da tempo diffuse negli USA a livello amatoriale), già nel 1996 aveva istituito la sezione di Pugilato femminile, varando le norme che ne avrebbero dovuto regolare l’attività nell’ambito della FPI stessa. La Federazione quindi, prima di dare il via alla fase agonistica aprendo la sezione di Pugilato femminile, chiese, l’8 giugno 1996, al competente Ministero della sanità la modifica del DM relativo. Soltanto il 30 novembre 2000, il Coni la informava che la Consulta per la Medicina dello Sport era stata incaricata di elaborare il nuovo Decreto sulla Tutela Sanitaria delle attività sportive. Solo a quel punto si poté avviare finalmente l’attività di Pugilato femminile.

BOXE - regole e competizioni

L’obiettivo agonistico del pugile professionista (a differenza di quello dilettante) è quello di colpire con i pugni l’avversario nelle zone del corpo consentite dal regolamento, cercando precisione e velocità e quindi efficacia nei colpi sferrati.

Sono qualificati “professionisti” tutti quegli atleti che esercitano un’attività sportiva con relativa retribuzione. Essi per competere sono soggetti a due tipi di suddivisione: la prima riguarda il peso dell’atleta e di conseguenza la categoria di appartenenza (che vedremo in seguito), la seconda in rapporto al grado di competenza e preparazione agonistica. Quest’ultima comprende la Prima serie, la Seconda serie e la Terza serie. Il combattimento fra questi atleti vieta di indossare i caschetti protettivi (al contrario dei dilettanti). L’incontro fra professionisti può terminare prima del limite se uno dei due pugili è stato atterrato e non si è rialzato prima della fine conteggio dell’arbitro che scandisce l’8° secondo per verificare se il pugile sia in grado di continuare. Se permane uno stato confusionale e commotivo del pugile conteso, l’arbitro scandisce il “nine e l’out” al posto del dieci. Il combattimento termina anche se un concorrente viene giudicato non più in grado di proseguire l’incontro per manifesta inferiorità, per ferite o per altre ragioni; uno dei pugili abbandona il combattimento, o i suoi secondi “gettano la spugna” per chiedere la fine dell’incontro; uno dei pugili viene squalificato dall’arbitro. Oppure, vince l’incontro il pugile che, al termine dei tempi regolamentari, ottiene più punti, assegnati in base al numero e alla qualità dei colpi inferti all’avversario, al grado di combattività dimostrato, alle qualità difensive, alla tecnica e allo stile di combattimento.

I punti vengono assegnati da una giuria formata da quattro arbitri, dei quali uno è sul ring e gli altri tre lungo i bordi del quadrato. La giuria considera validi solo i colpi portati con la parte frontale del guantone e che colpiscono l’avversario nella parte anteriore e laterale della testa e del tronco, al di sopra comun-

que della cintura dei calzoncini. Non sono ammessi e sono puniti i colpi portati: al di sotto della cintura, alla parte posteriore della testa, del collo e delle reni, con qualsiasi parte del corpo che non sia quella anteriore del guantone, trattenendo l'avversario, mentre l'avversario è a terra o si sta rialzando.

Questi atleti partecipano all'assegnazione di titoli internazionali e l'organizzazione delle competizioni di questi ultimi sono regolate dalle seguenti classi mondiali, annoverate come le più importanti in assoluto:

- IBF - International Boxing Federation
- WBA - World Boxing Association
- WBC - World Boxing Council
- WBO - World Boxing Organization

E una non meno importante, ma limitata territorialmente, in quanto riguarda solo le gare con esclusivo carattere continentale:

- EBU - European Boxing Union

Tutti gli atleti, indipendentemente dalla classi mondiali cui appartengono, rispondono ai requisiti di categoria di appartenenza richieste. Gli incontri di pugilato dei professionisti vengono disputati su 6 riprese o round (per atleti di livello inferiore) e 12 riprese (per atleti di alto livello) di 3 minuti ciascuna. In entrambi i livelli le pause tra le riprese sono di un minuto. Sono così contemplate le seguenti 14 categorie di peso per gli uomini e 17 per le donne, uguali per tutte e quattro le suddette classi mondiali:

CATEGORIE di PESO

Uomini

Mosca	fino a 50,802 kg
Gallo	53,525 kg
Super Gallo	55,338 kg
Piuma	57,152 kg
Super Piuma	58,967 kg
Leggeri	61,237 kg
Super leggeri	63,503 kg
Welter	66,678 kg
Super Welter	69,853 kg
Medi	72,574 kg
Super Medi	76,205 kg
Mediomassimi	79,378 kg
Massimi leggeri	90,719 kg
Massimi	oltre i 90,719 kg

Le norme varate dalla Federazione Pugilistica Italiana, per ciò che riguarda il Pugilato femminile, sono identiche a quelle del Pugilato maschile a eccezione dell'età (l'attività si può svolgere tra i 16 e i 32 anni) e delle categorie di peso (per le dilettanti sono 11, dai pesi paglia di kg. 44,000 ai pesi massimi oltre i kg. 81,000).

Le pugili devono indossare un corpetto protettivo e guanti da 10 onces, durante gli allenamenti e gli incontri che hanno durata di 3 round da un minuto per le novizie e di due minuti per le dilettanti, comunque sempre con un intervallo fra le riprese di un minuto. Sotto il casco è vietato l'uso di forcine e fermagli per capelli, come anche è vietato l'uso del make-up durante il match.

Per quanto attiene al professionismo femminile, questo è consentito alle atlete che hanno compiuto 20 anni e abbiano acquisito il necessario punteggio da "dilettante prima serie". L'attività agonistica è distribuita su 17 categorie di peso (dai "paglia" kg. 47,000 ai "massimi" oltre i kg. 79,300) e viene praticata

sulla distanza delle 6 riprese di due minuti per le atlete di seconda serie e fino a 8 riprese da due minuti per le atlete di prima serie. Nelle gare internazionali è consentito arrivare a un massimo di 10 round.

CATEGORIE di PESO

Donne

Paglia	fino a 47,000 kg
Mosca jr	49,000 kg
Mosca	50,800 kg
Gallo jr	52,100 kg
Gallo	53,500 kg
Piuma jr	55,300 kg
Piuma	57,100 kg
Leggeri jr	59,000 kg
Leggeri	61,200 kg
Welter jr	63,000 kg
Welter	64,900 kg
Super Welter	66,100 kg
Medi jr	70,000 kg
Medi	72,500 kg
Super Medi	76,000 kg
Massimi Leggeri	79,300 kg
Massimi	oltre 79,300 kg

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 esce il Comitato Internazionale del Braccio di ferro, che si 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. Finita la II guerra mondiale, le taverne del porto di Genova hanno ospitato innumerevoli sfide fra i marinai e i soldati Usa e gli scaricatori italiani.

Sul finire degli anni '60 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'Uisp (Unione Italiana Sport Per Tutti).

BRACCIO DI FERRO - regole e competizioni

L'obiettivo di questo sport è quello 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, vengono utilizzate speciali cinghie.

Le regole fondamentali sono che non è permesso sollevare il gomito dell'arto impegnato da un preciso punto d'appoggio sul tavolo e che si pratica 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 minuti. Per ogni categoria di peso vengono effettuati dei sorteggi che assegnano le coppie.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

CATEGORIE di PESO

uomini

- A** - fino a 62 kg
- B** oltre i 62 kg
- C** tra 75 e 85 kg
- D** tra 85 e 95 kg
- E** oltre i 95 kg

donne

- A** fino a 65 kg
- B** tra 65 e 75 kg

BRIDGE

Le origini

Sviluppato nel XIX sec. 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 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 Federazione Italiana Gioco Bridge, viene riconosciuta dal CONI come disciplina associata. Nel giugno del 1995 la World Bridge Federation viene 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'Alelio/Pabistucci, 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.

BRIDGE - regole e competizioni

Il Bridge 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 quello 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). Se una coppia avrà 20 punti e l'altra 20 allora si dovranno spartire le prese in modo quasi uniforme, teoricamente giocando senza l'atout (briscola). E' diverso se si gioca con la briscola, in quanto la distribuzione dei colori sarebbe predominante ai punti onori. I giocatori eleggono un seme come colore dominante (briscola o atout) oppure possono giocare senza atout. Vengono dunque smistate le carte e il gioco può iniziare con la dichiarazione, il cui scopo è quello di indovinare quante prese si faranno nella seconda fase (quella del gioco della carta). Il primo a dichiarare è il mazzier, poi si prosegue in senso orario. 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" o "Surcontro". 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 "manches", 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.

Competizioni: torneo con classifica unica per uomini e donne

CANOA e KAYAK

Le origini (vedi volume 1°)

CANOA e KAYAK - regole e competizioni

Competizioni non olimpiche della canoa

Canoa velocità	Uomini	Donne
200 m	C1	NO
200 m	C2	NO
200 m	C4	NO
500 m	C4	NO
1.000 m	C4	NO
200 m	K1	K1
200 m	K2	K2
200 m	K4	K4
500 m	NO	K2
500 m	NO	K4
1.000 m	NO	K1
Canoa maratona	Uomini	Donne
“ “	C1	NO
“ “	C2	NO
“ “	K1	K1
“ “	K2	K2
Canoa polo	Uomini	Donne
“ “	Si	NO
Canoa fluviale slalom	Uomini	Donne
a squadre	C1	NO
a squadre	C2	NO
a squadre	K1	K1
Canoa fluviale discesa	Uomini	Donne
a squadre	C1	NO
a squadre	C2	NO
a squadre	K1	K1

CANOTTAGGIO SEDILE FISSO

Le origini

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

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

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

Nel 1955, il comune genovese istituì il Palio di S. Pietro, dotando le società dei rioni genovesi di gozzi in legno a quattro vogatori con timoniere. Nello stesso anno, ad Amalfi, su idea del pisano Cav. Mirro Claverini, che aveva partecipato a una prova svoltasi a Genova sui gozzi del Palio, venne istituita la “Regata Storica delle Antiche Repubbliche Marinare Italiane”. Le imbarcazioni, costruite allo scopo, furono denominate “Galeoni” a otto vogatori con timoniere. Erano ormai maturi i tempi per la costituzione di una federazione specifica, ma occorreva trovare un'imbarcazione capace di unire le realtà remiere dei laghi e del mare su uno scafo unico che consentisse lo svolgimento di un'attività agonistica comune. Fu adottata la Jole Lariana (a due e a quattro vogatori) che divenne la barca ufficiale della nuova Federazione sorta nel 1963 a Genova.

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

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

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

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

CANOTTAGGIO SEDILE FISSO - regole e competizioni

Le competizioni, specie quelle tradizionali tipo Palio, possono svolgersi in prova unica, mentre le altre, in base al numero dei partecipanti, si articolano in batterie, recuperi, (semifinali), e finali.

Le regate promosse dalla F.I.C.S.F. si dividono in: Internazionali, Nazionali, Interregionali, Regionali, Provinciali, Zonali, di Fondo, Sprint e Palii.

Le imbarcazioni regolamentari riconosciute dalla F.I.C.S.F. hanno specifiche caratteristiche (v. Regolamento Imbarcazioni) e sono:

- . Barca Elba Singolo e a 2 vogatori
- . Jole nazionale Singolo e a 2 vogatori
- . Jole nazionale a 4 vogatori
- . Gozzo nazionale a 4 vogatori
- . Scafi speciali (es. Galeone, Lucia, Gozzetto, Porto S. Stefano, Veneta, etc.)
- . Happy Barca per tutti

categorie

ESORDIENTI M/F: coloro che nell'anno solare compiono i 10 anni fino a tutto l'anno solare in cui compiono gli 11 anni. Possono effettuare un solo percorso a titolo promozionale sulla distanza max di m 1000, non agonistica, solo su "ELBA", nella vogata di coppia doppio o singolo.

ALLIEVI M/F: coloro che nell'anno solare compiono i 12 anni fino a tutto l'anno solare in cui compiono i 13 anni. Possono effettuare due percorsi con intervallo minimo di un'ora, solo su "ELBA" o nella vogata di coppia doppio o singolo.

CADETTI M/F: coloro che nell'anno solare compiono 14 anni, fino a tutto l'anno solare in cui compiono 15 anni. Possono effettuare due percorsi con intervallo minimo di 1 ora. Partecipano a gare di singolo e doppio ELBA. Possono gareggiare nel Due di coppia Ragazzi, Quattro di coppia

Ragazzi e Singolo Ragazzi (solo su barca "ELBA").

RAGAZZI M/F: coloro che nell'anno solare compiono i 16 anni fino a tutto l'anno solare in cui compiono i 17. Possono effettuare 2 percorsi, con intervallo minimo di 30 minuti. In caso di batterie o recuperi possono effettuare 4 percorsi al giorno. Partecipano a gare di singolo su barca ELBA e nel 2 e 4 di coppia su Jole. Gli equipaggi Femminili partecipano alle regate di singolo e doppio su imbarcazione "ELBA".

JUNIORES M/F: coloro che nell'anno solare compiono i 18 anni fino a tutto l'anno solare in cui compiono i 20 anni. Possono effettuare 2 percorsi, con intervallo minimo di 30 minuti, e possono effettuare 4 percorsi al giorno, con intervallo minimo di 30 minuti, nei soli casi di batterie e recuperi. Partecipano alle gare nella vogata di coppia e di punta. Possono partecipare alle gare di categoria SENIORES. Gli equipaggi Femminili partecipano alle regate di singolo e doppio su "ELBA".

SENIORES M/F: tutti i vogatori a partire dall'anno solare in cui compiono il 21° anno di età. Possono effettuare 2 percorsi, con intervallo minimo di 30 minuti, e effettuare 4 percorsi, con intervallo minimo di 30 minuti, nei soli casi di batterie o recuperi. Gli equipaggi Femminili partecipano alla regata di singolo su "ELBA".

AMATORIALI M/F: tesserati che non svolgono attività agonistica federale e sono in possesso del certificato di buona salute rilasciato dal medico a termine di legge.

CAPOEIRA

Le origini

Il 22 aprile 1500 con Pedro Álvares Cabral sbarcarono in Brasile i colonizzatori portoghesi con i loro carichi di schiavi africani, più robusti fisicamente degli indios autoctoni, già decimati dalle malattie. Gli schiavi vivevano in condizioni pessime e venivano sfruttati nelle piantagioni per molte ore al giorno, ritirandosi poi nelle Sem-Alas (sem = senza, ala = lato di muro), cioè grandi e miseri dormitori sotterranei bui e senza mura divisorie. Solo approfittando degli scontri fra i portoghesi e gli olandesi (1624-1654) molti schiavi si dettero alla fuga. Questo fu il periodo fondamentale per lo sviluppo della Capoeira. Proprio nel 1624 si producono i primi documenti relativi: sono diari dei capi di spedizione incaricati di catturare e riportare indietro gli schiavi neri evasi. In questi scritti si fa riferimento a uno strano modo di combattere, “usando calci e testate come fossero veri animali indomabili”. Erano i primi sintomi della Capoeira: un modo per gli schiavi di allenarsi a combattere dissimulando, agli occhi dei carcerieri, la lotta con la danza. Dopo l’abolizione della schiavitù in Brasile (1888), molto andò distrutto, rendendo così difficile tracciare in maniera precisa il suo percorso.

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

Essendo il dittatore Getúlio Vargas in cerca di uno sport da promuovere come sport nazionale, nel 1930 Mestre Bimba ebbe l’opportunità di riscattare la Capoeira con lo stile di “Lotta Regionale di Bahia”, da lui ideato. Nel 1932 gli venne permesso di aprire la prima “accademia”, nella quale impose anche delle regole ferree di disciplina. Nel 1957 Mestre Canela porta la Capoeira a Roma, dove istruisce qualche allievo, poi sposta il suo gruppo a Viterbo. Nel 1974 la Capoeira viene riconosciuta come sport nazionale brasiliano.

CAPOEIRA - regole e competizioni classiche

Elemento comune a qualsiasi stile di Capoeira è la musica. Il ritmo del berimbau (lo strumento simbolo della Capoeira) scandisce ogni fase del gioco nella roda (il cerchio di persone che si forma attorno ai due capoeiristi). Esistono tipi di gioco diversi a seconda del ritmo. Infatti attraverso la musica i suonatori possono modificare il gioco, comunicare messaggi al pubblico e ai contendenti.

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

La seconda fu presentata negli anni ‘30 da Mestre Bimba come attività culturale (la sua Académia si chiamava “Centro Cultural de Luta Regional Baiana”) ed ebbe un ruolo centrale nel processo d’integrazione nella società Brasiliana degli schiavi da poco affrancati. Adottò alcune tecniche derivate da altre arti marziali, per restituire alla Capoeira la sua valenza di lotta, persa nel tempo, e introdusse un metodo d’insegnamento sistematico nella sua scuola: essa enfatizza la verticalità e l’oggettività del jogo, in genere praticato a un ritmo più veloce, integrando anche l’aspetto musicale con l’introduzione di nuovi toques appositamente creati.

È comunque sempre il berimbau che detta lo stile del gioco e nel suo svolgimento con la musica. Quando la batteria di strumenti al completo sta suonando, si entra in roda in coppia a partire dal berimbau e s’incomincia. Si può uscire dalla roda quando uno dei due giocatori fa capire di non volere continuare o quando il berimbau lo comanda. In questo caso subentrano altri due giocatori. Certi ritmi del berimbau permettono il gioco di compra (inserirsi in mezzo ai due giocatori nella roda per prendere il

posto di uno dei due). Un giocatore stanco può chiedere all'altro di fare assieme a lui un giro defaticante della roda per recuperare le energie, ma in realtà spesso si tratta di "imboscate", in cui si rischia di essere colpiti a sorpresa.

Riguardo al contatto fra i giocatori non esistono regole specifiche: tutto dipende dal contesto, dall'abilità e dalle intenzioni dei giocatori. Spesso i colpi non vengono portati al bersaglio: se un giocatore viene sorpreso scoperto, il colpo viene solo accennato e neanche se il giocatore è coperto si tenta di portare il colpo a segno. In entrambi i casi quindi non si avrà contatto fisico. Ci sono comunque scuole in cui vengono insegnate tecniche (prese, proiezioni a terra) che implicano il contatto fisico e ci sono contesti in cui un giocatore scoperto viene effettivamente colpito.

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

Competizioni: torneo per soli uomini

BMX

Le origini

Qualche anno prima dell'affermarsi della mtb, nel 1968 nasce negli Usa il Bicycle Motocross (BMX), che negli anni successivi ha un successo straordinario in tutto il mondo. L'International BMX Federation viene fondata nel 1981 e al fenomeno s'interessa anche la FIAC (Fédération Internationale Amateur de Cyclisme), sezione amatoriale dell'UCI.

Nel 1991 si svolge il primo campionato mondiale unificato e dal 1996 il BMX viene riconosciuto a tutti gli effetti dalla UCI.

La massima diffusione del BMX in Italia data dagli anni '80, in virtù dell'interesse di alcuni produttori di biciclette, che investirono sulla novità. Pioniere del BMX italiano è Aldo Gandolfo, che a fine 1981 divenne presidente della sua creatura: l'Associazione Italiana BMX (A.I.BMX). Nel 1983 si organizzò la prima competizione nazionale ufficiale (giugno 1983, Forlì) e si ottenne l'affiliazione all'I.BMX.F.

Di conseguenza anche la Federciclismo s'interessò al BMX, battendosi per il riconoscimento del BMX da parte della Fédération Internationale Amateur de Cyclisme, con l'organizzazione delle prime due edizioni del campionato mondiale FIAC (nel 1985 a Jesolo e nel 1986 a Riccione).

Nel 1985 anche la UISP iniziò a promuovere il BMX organizzando proprie competizioni locali e nazionali. Si aprirono così duri contrasti fra le diverse associazioni e nel 1988 UISP e A.I.BMX decisero di unificare i rispettivi campionati nazionali. Nel 1989 l'A.I.BMX si sciolse, mentre progressivamente la Uisp lasciò decadere questa disciplina.

Da allora l'interesse per la disciplina si è affievolito, fino a diventare attività di nicchia. Nei primi anni 2000, anche grazie all'inclusione nel programma olimpico l'interesse si è rinnovato e il movimento BMX italiano ha ripreso vigore. La Federciclismo annualmente organizza il Campionato italiano (disputato in una singola gara di norma la prima domenica di luglio) ed il Circuito italiano (competizione a tappe aperta ad atleti italiani e stranieri). Coordina inoltre la partecipazione degli atleti italiani alle competizioni internazionali e organizza periodicamente stage avanzati per atleti e istruttori. Varie Società, concentrate soprattutto in Veneto e Lombardia, curano l'attività locale e promozionale (v. wikipedia.it).

BMX – regole e competizioni

Da Pechino 2008 il BMX è entrato a far parte del programma olimpico, come deciso dal Cio nell'assemblea di Praga del 29 giugno 2003. Si sono così svolte le competizioni, maschili (32 atleti) e femminili (16) degli Over 19. Le altre competizioni internazionali già da tempo in calendario sono il Campionato del mondo per tutte le categorie agonistiche, la Challenge mondiale per le categorie giovanili e amatoriali e l'UCI BMX Supercross World Cup, Élite maschile e femminile, che ha preso il posto nel 2003 della Coppa del Mondo. Campionati e Challenge continentali completano il quadro e sono aperti anche alle categorie giovanili e amatoriali.

Bici monomarcia, solide, ma leggere e piccole, sulle cui selle raramente ci si siede, hanno ruote di 24 pollici per la Cruiser, e normalmente di 20, mentre i percorsi gara variano fra i 300 e i 400 m, che richiedono al massimo 50 secondi per coprirli. Il confronto con il motocross è assicurato dalle curve paraboliche, da dossi e cunette e da salti e ostacoli che garantiscono lo spettacolo e lo stress dei partecipanti.

Sono previsti una qualificazione in tre manche (la classifica stilata sulla somma dei piazzamenti in ogni manche), e successivi turni eliminatori e finali che si disputano in manche unica.

Sono obbligatori il casco integrale, i guanti, la tuta dotata di adeguate protezioni e le imbottiture sul telaio della bicicletta.

Categorie

(in base all'età, al sesso, al tipo di bicicletta (BMX standard o Cruiser))

La Uci riconosce le seguenti categorie.

Agonistiche:

BMX maschile: Junior (17/18 anni); Élite (19 anni e oltre)

Cruiser maschile: Junior (17/18 anni); Élite (19 anni e oltre)

BMX femminile: Junior (17/18 anni); Élite (19 anni e oltre)

Cruiser femminile: Junior (17/18 anni); Élite (19 anni e oltre)

Giovanili e amatoriali:

BMX maschile: 5/6 anni, 7 anni, 8 anni, 9 anni, 10 anni, 11 anni, 12 anni, 13 anni, 14 anni, 15 anni, 16 anni, 17-24 anni, 25-29 anni, 30 anni ed oltre, 30 anni e oltre "Master".

Cruiser maschile: fino a 12 anni, 13-14 anni, 15-16 anni, 17-29 anni, 30-34 anni, 35-39 anni, 40-44 anni, 45 anni e oltre.

BMX femminile: 5-6-7 anni, 8 anni, 9 anni, 10 anni, 11 anni, 12 anni, 13 anni, 14 anni, 15 anni, 16 anni, 17 anni e oltre.

Cruiser femminile: fino a 12 anni, 13-14 anni, 15-16 anni, 17-29 anni, 30-34 anni, 35-39 anni, 40-44 anni, 45 anni e oltre.

CICLISMO

Le origini (vedi volume 1°)

Alcune gare, definite "classiche", hanno fatto la storia del Ciclismo e sono ancora oggi estremamente importanti per questo sport. Ci si riferisce alle grandi competizioni a tappe come il Giro d'Italia, il Tour de France e la Vuelta d'España e a quelle in linea come la Milano-Sanremo, la Parigi-Roubaix, la Freccia Vallone e la Liegi-Bastogne-Liegi.

CICLISMO - regole e competizioni classiche

Le gare ciclistiche si distinguono fra quelle disputate su strade normalmente destinate al traffico (Ciclismo su strada), in velodromi (Ciclismo su pista) e su percorsi di campagna (Ciclocross o Ciclo campestre).

Il Ciclismo su strada comprende gare in linea, a tappe, a cronometro, in circuito. Le gare si effettuano con qualsiasi tempo, purché i concorrenti presentatisi alla partenza non siano meno di 10. Per le gare con percorso tra 150 e 250 km deve essere predisposto un servizio di rifornimento, due per le gare più lunghe. Lungo il percorso sono disposti uno o più posti di controllo, contrassegnati da uno striscione di tela verde; il traguardo di arrivo è segnalato da uno striscione bianco. L'arrivo su strada deve avvenire su un rettilineo di almeno 300 m e largo 8 m. L'arrivo su pista è consentito solo se la pista misura più di 300 m e ha un ingresso agevole e curve sufficientemente ampie. Il tempo di ciascun corridore viene in genere registrato all'entrata in pista, ma i corridori sono di norma obbligati a passare due volte sulla linea del traguardo. Le corse in linea sono quelle in cui tutti i corridori partono da una stessa linea: vince il corridore che giunge primo al traguardo. Generalmente le corse in linea sono di 150-180 km per i dilettanti, di 250-280 km per i professionisti. Le corse a tappe sono gare su distanze molto lunghe (anche oltre 4.000 km totali), suddivise in frazioni (tappe), da disputarsi in giorni successivi. Nelle corse a tappe sono previste due classifiche: una parziale, compilata per ogni tappa e una generale, costituita dalla somma dei tempi impiegati nelle singole tappe. In alcune corse si usa premiare il vincitore (o anche il secondo e il terzo classificato) di tappa con abbuoni di tempo (naturalmente differenziati), in genere da 10 a 20 secondi; talora vengono assegnati abbuoni anche a chi transita per primo sotto traguardi parziali. Sono previste anche particolari classifiche a punti (per premiare il miglior scalatore, il corridore che ha riportato più vittorie in volata su traguardi intermedi, ecc.). Alcune tappe sono disputate a cronometro o su circuito. Le corse a cronometro sono quelle in cui i corridori partono dalla stessa linea, ma isolatamente, a intervalli in genere di 1-2 minuti. La lunghezza di tali competizioni è sempre inferiore a 100 km e può svolgersi in piano, su percorsi misti o in salita (cronoscalata).

Il Ciclismo su pista comprende gare di velocità, di tandem, a inseguimento, a cronometro su 1 km (con partenza da fermo o lanciati), a eliminazione, all'americana, individuale, a traguardi (vedi volume 1°). Le gare si disputano in velodromo o in stadi con pista ciclistica e dotati delle necessarie attrezzature. Durante le prove i corridori non possono superarsi all'interno, a meno che l'altro concorrente non scatti verso l'esterno. Non devono staccare le mani dal manubrio, salvo per segnalare un incidente meccanico, e devono mantenere la propria linea di marcia, ma possono portarsi su quella dell'avversario solo dopo averlo superato di due volte la lunghezza della bicicletta; non possono prendere alcun punto d'appoggio oltre quelli offerti dalla propria bicicletta; non possono retrocedere. Le biciclette per le gare sono a ruota fissa, senza freni e senza dadi a farfalla sui mozzi delle ruote. Le gare di velocità si disputano tra due o tre concorrenti in due prove con eventuale bella, su due giri di pista (tre quando misuri meno di 333,33 m). Viene estratto a sorte il concorrente che deve condurre in testa il primo giro, durante il quale non può fermarsi in surplace, cosa che gli è invece consentita, per tentare di far passare avanti l'avversario e poterne sfruttare la scia, durante il secondo giro. Il tempo viene rilevato sugli ultimi 200 m. Generalmente le gare si articolano su successive eliminazioni dirette (batterie, ottavi, quarti, semifinali,

finale) con eventuali recuperi, mediante altre prove eliminatorie, di concorrenti battuti. Le gare a inseguimento sono disputate su 5 km (4 per i dilettanti); i concorrenti partono dal punto centrale degli opposti rettilinei al colpo di pistola del direttore di gara e tentano di guadagnare terreno sull'avversario. Vince chi, al termine della distanza fissata, ha ridotto il distacco dall'avversario. La gara viene interrotta quando un corridore raggiunge l'altro. La gara di 1 km a cronometro consiste in una prova di velocità individuale, in cui ciascun concorrente viene cronometrato sulla distanza di 1.000 m. La partenza avviene da fermo o dopo due o tre giri di avvio (partenza lanciata): è a eliminazione e comprende una serie di volate su traguardi fissati ogni 2-3 giri, in ciascuno dei quali viene eliminato l'ultimo classificato. Ovviamente gli ultimi due concorrenti rimasti si disputano la vittoria sul traguardo finale. In pista si svolgono anche i tentativi individuali per primati di velocità su numerose distanze (5, 10, 15 km, ecc.), nonché per il più prestigioso di tutti, il primato dell'ora, che consiste nel percorrere, con partenza da fermo, la maggiore distanza possibile in un'ora di corsa. Attualmente l'UCI (Unione Ciclistica Internazionale) distingue i primati in due tabelle, a seconda che le prove vengano effettuate in impianti al livello del mare (in realtà fino a 600 m di quota) o in altura (al di sopra dei 600 m slm).

Oltre al Ciclismo maschile, un certo sviluppo sta avendo anche quello femminile, specie su pista, grazie alla sua inclusione nel programma dei Giochi Olimpici. Annualmente si disputano anche campionati mondiali (di corsa su strada e su pista con velocità, inseguimento e a punti). Sono ufficialmente riconosciuti i primati su pista (5, 10, 20 km ecc.) e il record dell'ora, attualmente detenuto dalla francese Jeannie Longo con 43,588 km (Milano, 1986) e 46,353 km (Città di Messico, 1989).

IL GIRO D'ITALIA: popolare corsa ciclistica italiana a tappe, la più prestigiosa al mondo dopo il Tour de France. Solitamente organizzata nei mesi di maggio-giugno, dura tre settimane. Circa duecento corridori gareggiano su un percorso che copre approssimativamente 4.000 km di strade italiane (anche se spesso si è sconfinato in Svizzera, in Francia e nel 1996 addirittura in Grecia, nella ricorrenza del centenario delle Olimpiadi moderne).

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

Oggi il Giro d'Italia è ancora una corsa suddivisa in tappe, in ciascuna delle quali tutti i ciclisti vengono cronometrati. Al termine di ogni tappa, il corridore che ha accumulato il minor tempo veste la maglia rosa, che indica il leader del momento (sino al 1914 la classifica non era strutturata sui tempi, ma sui punti). Il colore della maglia fa un chiaro riferimento al colore di fondo della Gazzetta dello Sport, che ha istituito questa competizione. Alla conclusione della gara, che da sempre si conclude a Milano, il ciclista con il minor tempo totale si aggiudica la corsa.

TOUR DE FRANCE: la prima edizione del Tour ebbe luogo nel 1903 e fu vinta dal francese M. Garin. Da allora, tranne due interruzioni, dal 1915 al 1918 per la Grande Guerra e dal 1940 al 1946 a causa del secondo conflitto mondiale, il Tour si è sempre svolto ogni anno con regolarità.

È considerata la più famosa corsa ciclistica a tappe del mondo. Si svolge ogni anno nel mese di luglio, lungo un percorso stradale di circa 3.200 km, che attraversa tutta la Francia, sconfinando talvolta nel territorio dei paesi limitrofi. Al Tour, soprannominato dai francesi "la Grande Boucle", prendono parte più di 200 corridori divisi in squadre. Ogni tappa presenta percorsi e prove molto diversi tra loro: si va dalle tappe di montagna (particolarmente celebri quelle alpine, come l'Alpe d'Huèz e quelle pirenaiche, come il Tourmalet), alle corse contro il tempo (le cronometro individuali e a squadre e le cronoscalate), alle tappe di pianura con arrivi in volata particolarmente adatte ai velocisti (finisseurs).

Dopo ogni arrivo una cerimonia premia il vincitore di tappa e il corridore che detiene il miglior tempo sul totale delle tappe percorse indossa la celebre maglia gialla di leader della classifica generale. Come per l'Italia, la maglia ha il colore della carta del giornale che per primo organizzò la corsa, l'"Auto". Oggi il Tour viene organizzato dall'"Equipe", equivalente alla nostra "Gazzetta dello Sport" per il Giro d'Italia. Il Tour si conclude da sempre a Parigi, con una spettacolare volata lungo gli Champs Élisées. Ogni squadra è composta da ciclisti che hanno caratteristiche specifiche, in modo da consentire di affrontare ogni tipo di tappa: si va dagli scalatori ai velocisti e agli sprinter, e dai gregari al leader designato per la vittoria finale, intorno al quale si organizza il gioco di squadra.

MILANO-SANREMO: è una corsa ciclistica italiana, la prima classica in linea della stagione. Altresì nota come "la classica di primavera", nacque dalla fantasia di un gruppo di giovani sanremesi, che nel 1906 avevano visto fallire clamorosamente una Milano-Acqui-Sanremo di automobilismo. Grazie all'organizzazione di Camillo Costamagna, direttore della "Gazzetta dello Sport", e di Armando Cougnet, regista delle corse di allora, la prima Milano-Sanremo si corse il 14 aprile 1907 e fu vinta dal francese Lucien Mazan, detto "Petit Breton".

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

ALTRE CORSE IN LINEA (valevoli per la Coppa del Mondo):

Parigi-Roubaix, Freccia Vallone, Liegi-Bastogne-Liegi, San Sebastian, Amstel Gold Race.

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

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

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

Competizioni: nello specifico delle gare su descritte si fa riferimento soltanto a competizioni maschili

CICLOCROSS

Le origini

Il Ciclocross è un particolare tipo di attività ciclistica, praticata abitualmente in autunno e nei mesi invernali, in attesa della ripresa dell'attività agonistica su strada.

Le origini di questo sport, gestito dalla Unione Ciclistica Internazionale, risalgono al 1940, mentre il primo campionato mondiale si tenne a Parigi nel 1950 (vincitore Jean Robic).

Il campionato mondiale di Ciclocross si svolge ogni anno.

CICLOCROSS - regole e competizioni

Le competizioni consistono in circuiti fuori strada (su erba, sterrato e con ostacoli) dalla durata di 30'/40' e un'ora, a seconda se agonisti esordienti, juniores, under 23 o senior.

Può essere paragonato alla mountain bike, di cui è un nobile precursore.

Le biciclette utilizzate sono molto simili alle bici da corsa: leggere, con ruote sottili, ma più robuste e meno rigide, e pneumatici dotati di tasselli più o meno pronunciati. Le misure del telaio da ciclocross, a confronto di una bici da strada, sono più compatte. Il movimento centrale è più alto da terra (per evitare meglio gli ostacoli), carro posteriore e forcella anteriore sono più larghe, per evitare che il fango blocchi le ruote durante la competizione. Sono inoltre utilizzate corone anteriori con dentatura inferiore a quella normalmente usata nel ciclismo su strada per poter usufruire di rapporti più corti per affrontare le asperità del terreno in maniera più facile.

Durante le corse spesso il corridore è costretto, a causa delle pendenze ovvero della presenza di fango, a scendere dalla bici e superare l'ostacolo a piedi, trasportando la bici in spalla. Durante le gare è permesso cambiare bicicletta e ricevere assistenza tecnica su punti del percorso prestabiliti dalla giuria.

È uno sport molto duro e amato da molti professionisti del ciclismo su strada e della mountain bike, che lo praticano nel periodo invernale, quando la stagione su strada è ferma.

Competizioni: sia per uomini, sia per donne

CATEGORIE

Le categorie, sia maschili, sia femminili, si dividono in agonistiche e cicloamatoriali:

Categorie agonistiche

- Esordienti 1° anno (13 anni)
- Esordienti 2° anno (14 anni)
- Allievi 1° anno (15 anni)
- Allievi 2° anno (16 anni)
- Junior (17 - 18 anni)
- Under 23 (19 -22 anni)
- Elite (23 e oltre)

Categorie amatoriali

- Master Junior maschile (17 - 18 anni)
- Master Sport maschile (19 - 29 anni)
- Master 1 maschile (30 - 34 anni)
- Master 2 maschile (35 - 39 anni)
- Master 3 maschile (40 - 44 anni)
- Master 4 maschile (45 - 49 anni)
- Master 5 maschile (50 - 54 anni)
- Master Over (6-7-8) maschile (55 anni e oltre)

- Master Woman Femminile (19 anni e oltre: unica)

Durata della gara

La durata della gara per ciascuna categoria è fissata nel tempo seguente:

- Esordienti 1° anno maschile e femminile 25 minuti
- Esordienti 2° anno maschile e femminile 30 minuti
- Allievi 1°/2° anno maschile e femminile 30 minuti
- Junior maschile e femminile 40 minuti
- Under 23 - elite femminile 40 minuti
- Under 23 - elite maschile 60 minuti
- Master junior- 4-5- Over - femminile 40 minuti
- Master Sport - 1-2-3 60 minuti

Il numero dei giri da percorrere è calcolato sulla base del tempo impiegato dal primo corridore che percorrerà i primi due giri.

COMBINATA NORDICA

Le origini (vedi volume 1°)

COMBINATA NORDICA - regole e competizioni

Abbiamo già parlato nel volume primo de “Gli sport Individuali” della competizione olimpica della Combinata nordica, che comprende l'individuale (o Gundersen), lo sprint e la staffetta. Esiste comunque un'altra importante competizione non contemplata nel programma ufficiale dei Giochi Olimpici: la partenza in linea.

In questa gara la prima prova è quella dello sci di fondo, dove gli atleti partono tutti insieme. Al primo arrivato al traguardo vengono assegnati un massimo di 120 punti. Agli altri verranno tolti dal totale 15 punti per ogni minuto di distacco rispetto al primo. Nel salto non si assegnano punti allo stile, ma vengono decurtati se l'atleta cade o se non riesce a compiere l'atterraggio in modo corretto (eseguendo il cosiddetto telemark o genuflessione). Chi otterrà il punteggio maggiore tra le due prove sarà il vincitore della combinata.

Competizioni: gare solo maschili

DAMA

Le origini

Uno dei più importanti ritrovamenti in Egitto di un tipo di gioco simile alla Dama risale al periodo pre-dinastico, che termina nel 2.900 a.C.: si tratta di 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". La scoperta archeologica conferma l'ipotesi dell'esistenza di questo tipo di giochi già in epoca pre-cristiana.

Le pergamene di quel periodo conservano comunque solo le immagini dei giocatori, non riportando però le regole del gioco in modo chiaro ed esaustivo. E' quindi difficile stabilire analogie tra l'antico gioco egiziano e quello attuale. Proprio in una di quelle pergamene è anche descritta la partita, ma non è stata ancora decifrata, che rappresenta Ramsete III intento a giocare con una donna con una damiera 6x6.

Due giochi con la damiera, la "petteia" e la "cubea", erano diffusi presso gli antichi greci. Nella "cubea" oltre alla damiera e alle pedine veniva 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 sono 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 quello di portare le pedine dall'altra parte della damiera, nella propria "città" e se la pedina viene circondata da due parti dalle pedine avversarie questa può essere eliminata.

Il primo regolamento di Dama di cui si ha notizia è di quella spagnola, grazie al trattato del 1547 dell'iberico Torquemada. A partire dal Cinquecento il gioco si differenziò in varie tipologie secondo le nazioni in cui veniva praticato.

DAMA - regole e competizioni

Contrariamente a quanto si possa pensare, la Dama italiana non è l'unico sistema di gioco praticato, anzi la si gioca solo in Italia. Esistono diversi tipi di "Dama" al mondo. La Dama spagnola o brasiliana prevede 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 sia pedine che 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 (45 mm per lato), alternativamente chiare e scure. Il gioco si svolge sulle caselle scure della damiera. Queste caselle ridicono 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 un 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.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

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, dalle valli 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 ringraziarsi 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 ‘400, 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.

DANZA SPORTIVA - regole e competizioni

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 verranno 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.

Competizioni: torneo a eliminazione diretta in coppie

Le specialità della danza sportiva sono:

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

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 minuto e 30" e 2 minuti, tranne Valzer Viennese, Quickstep e Jive, che dovranno essere compresi tra 1 minuto e 20" e 1 minuto e 40" (art. 47 Reg. Gare).

La forma della pista deve essere rettangolare con almeno le seguenti dimensioni:

16 metr 25 metri mq 400 c.a.

14 metri 20 metri mq 280 c.a.

12 metri 20 metri mq 240 c.a.

Il materiale più idoneo per le piste da ballo è il parquet.

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 si gettò nel fiume Mi-lo 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.

È stato riconosciuto disciplina sportiva a tutti gli effetti solo nel 1976. Nel 1990 è nata la Federazione Europea Dragon Boat (EDBF) e l'anno dopo l'International Dragon Boat Federation (IDBF). In Italia la prima gara di Dragon Boat si è svolta il 30 aprile 1988 sul laghetto dell'Eur di Roma, mentre, per quanto riguarda i primi Campionati del Mondo, questi si sono svolti proprio in Cina nel 1995.

DRAGON BOAT - regole e competizioni

Il Dragon Boat è una disciplina sportiva avente antiche origini orientali. Tale disciplina prevede l'uso di imbarcazioni particolari di dimensioni standard (lunghezza metri 12,40, larghezza massima metri 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 metri.

Le gare di Dragon Boat si svolgono sulle distanze di 250, 500 e 1.000 metri. 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.

Competizioni:

tipo di gara	uomini	donne
Open	SI	SI (possono partecipare)
Femminile	NO	SI
Misto	SI	Con almeno 8 elementi

EQUITAZIONE: ENDURANCE, VOLTEGGIO, ATTACCHI, MONTE DI LAVORO

Le origini (vedi volume 1°)

ATTACCHI - regole e competizioni

Nella disciplina degli Attacchi non si monta a cavallo, ma si guida una carrozza “attaccata” a un cavallo (in gergo “singolo”), oppure a una pariglia o ancora ad un tiro a quattro. Sono previsti due tipi di gare: una di completo e una di combinata. Il completo prevede tre prove (dressage, maratona e con). La prima, quella di dressage, si svolge all’interno di un rettangolo ed evidenzia il livello di addestramento dell’attacco. La seconda, la maratona, è invece una sorta di rally in campagna, che prevede un tempo limite entro il quale si devono aggirare ostacoli posizionati lungo un percorso che presenta difficoltà anche naturali come laghetti, ecc. L’ultima prova, quella dei con, è invece 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. Nelle gare di combinata le prove sono invece due (dressage e con). In entrambe la classifica finale scaturisce dalla somma dei punti negativi acquisiti nelle varie prove.

ENDURANCE – regole e competizioni

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 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 salvaguardia 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 vengono sottoposti a controlli veterinari; se risultano fuori dai parametri definiti (numero di pulsazioni al minuto e numero di atti respiratori, nonché 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.

VOLTEGGIO - regole e competizioni

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 che 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. E’ 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. E' oltremodo significativo e rilevante il suo utilizzo in qualità di supporto riabilitativo.

Competizioni:	uomini e donne	tipo di gara
Endurance	SI	Dai 30 ai 160 km
Volteggio	SI (con categorie separate)	Ginnastica acrobatica a cavallo
Attacchi	SI	Dressage, maratona e coni

MONTE DI LAVORO - regole e competizioni

Il Reining, il Cutting, il Working Cow Horse, il Barrel Racing e il Rope sono discipline di Equitazione Western che si stanno sempre più diffondendo in Italia e che ormai contano migliaia di appassionati, tanto che la FISE (Federazione Italiana Sport Equestri) ha riservato loro un comparto specifico all'interno della sua attività. In particolare nel 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 vengono praticate con le tre razze di cavalli americani: quarter horse, paint e appaloosa.

REINING: 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, delle quali 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.

GINNASTICA AEROBICA

Le origini

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

Egli definì questa nuova disciplina: "il giusto uso dell'ossigeno per mezzo di esercizi che accrescono la capacità del corpo di muovere aria dentro e fuori i polmoni con estremo beneficio della circolazione sanguigna". Inoltre, mentre il jogging stimolava, oltre agli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, solo la muscolatura della parte inferiore del corpo, con l'Aerobica si andò oltre, interessando anche la muscolatura delle braccia e del busto e coinvolgendo in modo più completo l'organismo.

Inizialmente nel programma c'erano prevalentemente esercizi di jogging, fino a quando negli anni '70 l'insegnante di educazione fisica e ballerina Jackie Sorensen non trasformò questi movimenti in passi e salti a tempo di musica, dando vita alla Ginnastica Aerobica. Questo nuovo allenamento prevedeva una fase di riscaldamento, una di lavoro aerobico e una di defaticamento.

Ben presto, negli Stati Uniti nacque una vera e propria mania, alimentata anche dall'apporto di una grande attrice, Jane Fonda, che fece dell'Aerobica uno stile di vita, ma anche un grande affare: una quantità innumerevole di palestre di Aerobica vennero aperte in tutti gli stati dell'Unione.

Come sport vero e proprio nacque nel 1983 a Los Angeles, a opera di Howard e Karen Schwartz, che diedero vita a quella che inizialmente era una competizione volta a incoronare il miglior istruttore di Aerobica da club. Poco dopo l'elaborazione del regolamento ufficiale, nel 1984 si tenne negli USA il primo National Aerobic Championship (NAC). Dal 1986 questa disciplina conobbe un ampio e rapido sviluppo man mano che vari paesi nel mondo adottavano lo stesso regolamento, dando vita ai propri campionati nazionali.

Anche in Europa, sul finire degli anni '70 del secolo scorso, la pratica dello sport venne rivalutata come cura contro la sedentarietà, ma solo agli inizi degli anni '90, grazie alla collaborazione tra preparatori, medici dello sport, dietologi e psicologi, prende forma il "FITNESS", nel quale trova precisa collocazione anche la Ginnastica Aerobica.

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

Nel 1990 all'ANAC si affianca la IAF (International Aerobic Association) con sede a Tokyo e nello stesso anno la ICAF (International Competitive Aerobic Federation), guidata da Howard & Karen Schwartz, organizzò a San Diego il primo Campionato del Mondo. Fu un evento storico, con un trionfo di pubblico e di media e vi parteciparono 16 paesi.

Nel 1995 la FIG (Federation Internationale de Gymnastique) inserì l'aerobica sportiva tra le discipline della ginnastica competitiva, organizzando un proprio circuito.

L'anno seguente, 1996, nasce la FISAF (Federation Internationale de Sports Aerobics et Fitness) che centra la sua realtà nella sola Europa.

GINNASTICA AEROBICA - regole e competizioni

L'Aerobica è la sola disciplina sportiva nata dall'industria del fitness che a oggi sia stata riconosciuta dal CIO (Comitato Internazionale Olimpico) e che si avvia a diventare una disciplina olimpica.

In pochi anni l'Aerobica ha subito profonde trasformazioni, con l'inserimento di elementi tratti dalla ginnastica artistica in una routine coreografata a tempo di musica, della durata di 1 minuto e 45 secondi con una tolleranza di 5". Gli atleti devono dimostrare di possedere tutte le componenti, comprese la resistenza cardiovascolare, la forza e la resistenza muscolare, la flessibilità, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità, la velocità, il senso del ritmo e la forza esplosiva, in quelli che sono stati definiti "i due minuti più tosti dello sport".

Per quanto riguarda le gare, queste sono aperte a tutti, maschi e femmine, giovani e meno giovani. La valutazione analizza soprattutto la parte coreografica, interpretativa ed espressiva. La pedana di gara è un quadrato di 10x10 m delimitato da un nastro colorato. I movimenti sono tenuti a seguire lo stile e il carattere della musica prescelta. Gli atleti sono obbligati a indossare una tenuta aderente, in modo tale da consentire alla giuria di poter valutare la postura e l'esecuzione dei movimenti.

Gli elementi del codice challenger sono divisi in quattro famiglie:

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

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

Competizioni: gare sia maschili, sia femminili

GOLF

Le origini

Si ritiene che la Scozia sia il luogo originario del Golf, da dove poi si è diffuso prima nelle isole britanniche e di lì nel resto del mondo. Tuttavia alcuni storici citano l'esistenza di documenti scritti la cui evidenza incontrovertibile testimonia, già dal 1297, la pratica di un gioco in Olanda chiamato "golf".

È difficile in ogni caso dirimere la "diatriba" che si protrae da secoli: quel che è certo è che il gioco praticato dagli olandesi risulta ben documentato sia da editti cittadini, che concedevano terreni per percorsi di "colf", sia da sentenze di tribunali che punirono con ammende i golfisti ante litteram che causarono danni e disturbarono la quiete, arrivando a giocare entro le mura delle città.

Vi è da dire tuttavia che, sul finire del XIII secolo, la Scozia non era certo la culla della civiltà, essendo un paese quasi interamente analfabeta dove probabilmente nessuno riteneva di trascrivere riferimenti a un passatempo praticato da pochissimi. Va sottolineato che gli scozzesi falsarono deliberatamente la storia a proprio favore, per ragioni di patriottismo o per cause simili. Sembra comunque che il nome derivi dall'acronimo "Gentlemen Only Ladies Forbidden": più comunemente Golf.

In Italia il Golf è nato nel 1903, importato dagli inglesi, con la fondazione del Circolo Golf di Roma. Nel 1905, sul percorso dell'Ugolino a Firenze, si disputarono i primi campionati internazionali dilettanti e signore. In seguito, nel 1907, si fondarono altri circoli quali quelli di Menaggio e di Cadenabbia. Tuttavia la Federazione Italiana Golf (FIG) venne fondata a Milano solo nel 1927.

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

GOLF - regole e competizioni

Generalmente le gare di Golf sono di due tipi, lo "stroke-play" e il "match-play". Nello stroke-play i concorrenti sono tutti avversari tra loro, mentre nel match-play un giocatore gareggia contro l'altro a eliminazione diretta. Inoltre, dato che è previsto che non tutti i concorrenti siano allo stesso livello, le regole del Golf prevedono degli handicap, i quali servono a rendere i tornei più equilibrati. Gli handicap sono punti, fino a un massimo di 28 per gli uomini e di 34 per le donne, che vengono detratti dal punteggio finale ottenuto dai giocatori.

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

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

I colpi fondamentali del Golf sono il drive, che serve per coprire lunghe distanze e viene giocato con mazze dalla testa di legno; l'approach, colpo che si esegue per avvicinarsi alla buca; il "pitch" e il "chip", colpi che si effettuano intorno al "green". Infine si ha il "putt", cioè il colpo con il quale si cerca di porre la palla in buca e che viene giocato sul green con un'apposita mazza chiamata "putter".

Lo stato dell'incontro si definisce: tante "buche up" e tante "da giocare". Un incontro match-play consiste in una parte che gioca contro un'altra, su un giro convenzionale (18 buche). In un match-play con handicap il punteggio netto più basso vince la buca.

Le regole internazionali del Golf non prevedono l'entità generale degli "handicaps", ma essi sono

sotto la giurisdizione di ogni singola Federazione Nazionale. Questo consente ai giocatori meno dotati di poter competere il più possibile ad “armi pari” con giocatori più bravi: è il sistema “ad handicap”. In sostanza, meno un giocatore è bravo, più colpi gli sono concessi per chiudere ogni buca. Il massimo di colpi in più è due, quindi in un giro convenzionale di 18 buche si possono avere al più 36 colpi di vantaggio. Un giocatore con vantaggio zero è chiamato “scratch”, quindi il par è il numero di colpi che un giocatore scratch impiega per concludere il giro.

LA PALLINA: il peso della pallina non deve superare i 45,93 gr (1.620 once e max 43,93 gr), il suo diametro non inferiore a 42,67 cm (1.680 pollici e minimo 42,67 mm), deve avere caratteristiche di sfericità perfetta. La sua velocità non deve eccedere il limite specificato dalla prova d'archivio.

I BASTONI: sono di 3 tipi, di legno, di ferro e i cosiddetti putter. La loro lunghezza è compresa tra i 45,72 cm (18 pollici) e 1,2192 m (48 pollici). Il bastone è progettato per colpire la pallina.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

1) MACH PLAY. Una parte gioca contro un'altra in un giro convenzionale (18 buche)

2) MACH PLAY ad HANDICAP. Il punteggio netto + basso vince la buca in un giro convenzionale (18 buche)

IPPICA: TROTTO e GALOPPO

Le origini (vedi anche *Equitazione, volume 1°*)

L'Ippica moderna nasce in Inghilterra con il Galoppo, sviluppandosi successivamente negli USA (Trotto) e Francia (Trotto e Galoppo). In Italia viene regolamentata intorno alla fine dell'800 attraverso l'UNIRE (Unione Nazionale per l'Incremento delle Razze Equine), sotto il controllo dell'allora Ministero dell'Agricoltura, con lo scopo di propagandare l'allevamento e sovrintendere tutta l'attività ippica.

IPPICA - regole e competizioni

L'attività ippica è articolata su due principali specialità: il Trotto e il Galoppo. Il Galoppo a sua volta in: Galoppo in piano e a ostacoli (corse con ostacoli).

Le corse in piano sono regolamentate dal Jockey Club, fondato nel 1881 con lo scopo di promuovere lo sviluppo dell'allevamento, il miglioramento del purosangue e disciplinare le corse. Quelle a ostacoli sono invece regolamentate dallo "STEEPLE – CHASES", fondato nel 1892 con lo scopo di promuovere, oltre lo sviluppo e il miglioramento dell'allevamento del purosangue da ostacoli e disciplinarne le corse, anche di regolamentare e controllare le corse riservate ai "Gentlemen Riders", sia in piano che a ostacoli.

Altre specialità conosciute e in vigore all'estero sono: l'Ambio, un tipo di Trotto per bipedi laterali (negli Stati Uniti), il Trotto montato (in Francia) e le Parigi (negli Stati Uniti e in Francia).

Competizioni: maschili e femminili

Discipline del Trotto e del Galoppo

Trotto	Trotto montato	Francia
"	Ambio	USA
"	Parigie	USA e Francia
"		
Galoppo	in piano	
"	ad ostacoli	Steeple chases

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

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

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

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

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

Competizioni sia per il Trotto, sia per il Galoppo

Per debuttanti

A vendere

A reclamare

Le origini del Trotto

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

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

In Italia le corse sono regolamentate dall'ENCAT (Ente Nazionale Corse Al Trotto), fondato sotto altro nome nel 1885 con lo scopo di promuovere il cavallo trottatore e disciplinarne le corse. Negli anni trenta del Novecento si segnò una notevole riorganizzazione della disciplina in ambito tecnico-sportivo. Nel 1942 venne varata la legge Mangelli, che riservò all'Unire «la facoltà di esercitare totalizzatori e scommesse al libro per le corse dei cavalli». Nel 1996 la legge 662 decise che «l'organizzazione e la gestione dei giochi e delle scommesse relative alle corse dei cavalli sono riservate ai Ministeri delle Finanze e delle Risorse Agricole, Alimentari e Forestali».

È da ricordare uno dei più grandi campioni nel Trotto, Varenne, che con le sue straordinarie performance ha sollevato la popolarità della disciplina ai massimi livelli.

TROTTO - regole e competizioni

Il Trotto è una particolare andatura che vede il cavallo muovere contemporaneamente in avanti l'anteriore sinistro con il posteriore destro (per bipedi diagonali) e viceversa.

In questa specialità i cavalli, per partecipare ufficialmente alle corse, devono avere compiuto 2 anni (età considerata per anno solare), superato l'apposita prova di qualifica sulla distanza dei 1.600 metri e non aver superato i limiti di anzianità fissati a 7 anni per le femmine e 10 anni per i maschi.

Le gare si effettuano con i cavalli attaccati a un leggero veicolo, chiamato "sulky", su cui è seduto il driver (guidatore). I cavalli devono mantenere sempre la stessa andatura, poiché ogni variazione può portare alla squalifica. Per variazione di andatura si intende quando il cavallo invece di procedere al trotto passa all'andatura dell'ambio o del galoppo che nel gergo ippico si chiama rottura. Se tali cambiamenti avvengono per due volte nell'arco della gara, per più di 200 metri o negli ultimi 100 metri, il cavallo viene squalificato. Di norma le corse si disputano sulla distanza di 1.600 e 2.100 metri.

I tipi di corse del Trotto sono tre:

CORSA AD HANDICAP: teoricamente tutti i cavalli sono messi in condizione di arrivare contemporaneamente al traguardo. Perché ciò sia possibile i cavalli ritenuti più forti vengono penalizzati (handicap) con il sistema della resa dei metri, cioè devono, sulla base delle singole valutazioni, percorrere metri in più nei confronti di quelli più deboli. Gli handicap prestabiliti di norma vanno di 20 in 20 m.

Se una corsa è di 1.600 m, le partenze con handicap saranno oltre ai 1.600 del primo nastro, a 1.620, 1.640, 1.660 m e così via.

CORSA DI CATEGORIA E DI CLASSE: tutti i cavalli in allenamento (qualificati alle corse) sono suddivisi in categorie sulla base dei risultati ottenuti (in determinati periodi fissati dalle società di corse) e contemporaneamente, sulla base delle velocità espresse anche in "classi".

Sulla base di queste classificazioni vengono organizzate le corse comunemente conosciute di categoria (A - B - C - D - E, ecc.) oppure di classe (19 - 20 - 21, ecc.). I numeri 19, 20, 21 sono riferiti alla velocità tenuta da un cavallo in gara, ragguagliata al km, tralasciando il minuto.

CORSA AD INVITO: i cavalli partecipanti a queste corse vengono appunto invitati dalle società di corse che a loro discrezione assegnano i numeri di partenza, contrariamente a quanto avviene per quelle di categoria e di classe, dove i numeri vengono invece sorteggiati.

Indifferentemente possono essere alla "pari" o ad "handicap"

Competizioni del TROTTO

CORSA AD HANDICAP

CORSA DI CATEGORIA E DI CLASSE

CORSA AD INVITO

Le origini del Galoppo

È notizia certa che fin dal 1809 si correva al Galoppo a Torino, ma è in occasione di una visita alla città, da parte del granduca Francesco II di Lorena e della consorte Maria Teresa, che undici cavalli montati da fantini con variopinte casacche effettuarono cinque giri di corsa sulla Piazza Grande di Livorno. Era il 1739 e Luigi Andrea Calabrini, nella sua storiografia dell'Ippica, data quel giorno come il primo primato nazionale. Queste competizioni erano una sorta di palio, ma venivano molto più rispettate delle analoghe corse romane "al fantino", che si correvano in Via del Corso, ma che ebbero il battesimo ricorrendo l'onomastico di Napoleone Bonaparte, il 15 agosto 1810, come ci racconta Giuseppe Baracconi nelle sue opere. Si ricorda che San Napoleone martire non è mai esistito, ma fu inventato di sana pianta per il generale, che desiderava un onomastico cristiano, posto il giorno della sua nascita. Tornando alle gare, esse vennero svolte in Piazza Navona, erano composte da quattro batterie ed erano copia di altre corse che già si svolgevano nel nord Italia. In ogni batteria partivano quattro o sei fantini, i giri erano tre per un totale di 1.608 m, che coincide sorprendentemente con il miglio inglese, ossia l'unità di misura internazionale delle corse ippiche.

GALOPPO - regole e competizioni

È la massima espressione della potenza del cavallo in azione. La spinta maggiore è data dagli arti posteriori che sono l'autentico punto di forza dei purosangue. Ai cavalli galoppatori, contrariamente ai trottatori, non è imposto alcun limite di età. In Italia la corsa più prestigiosa è il Derby, che ha visto la sua prima edizione nel 1884. Nelle corse al galoppo il cavallo è montato dal "Jockey" (fantino), il cui peso, compresa sella e staffe, può variare dai 45 ai 65 kg. L'andatura che deve tenere è quella più naturale e veloce, che gli fa muovere in parallelo prima gli arti anteriori e poi quelli posteriori e così via. Le distanze su cui si effettuano le corse variano dai 1.000 ai 3.000 metri.

LA PARTENZA: unico metodo quello mediante le "gabbie", nelle quali i cavalli devono prendere posto agli ordini dello starter, che azionando un apposito meccanismo le apre, dando così via libera ai cavalli.

I tipi di corsa più comuni del Galoppo sono:

- **di GRUPPO (1° - 2°...):** le corse definite di gruppo sono quelle riconosciute anche dagli enti paritetici stranieri: in queste corse si misurano i migliori cavalli italiani con quelli stranieri.

- **ad HANDICAP:** le corse possono essere:

- Invito
- Discendente
- Ascendente

Al fine di pareggiare i valori in campo si penalizzano i cavalli ritenuti più forti. Mentre nel Trotto le penalizzazioni si fanno con la resa di metri, al Galoppo si fanno attraverso il meccanismo dei pesi che il cavallo deve portare. La differenza fra ascendente e discendente è il punto di partenza della scala dei pesi. Nel discendente, fissato il peso del cavallo più forte, si provvederà a scaricare di peso i cavalli ritenuti meno forti, mentre nell'ascendente la scala dei pesi parte dal cavallo più debole e quindi con il peso più basso, per salire fino al più forte che avrà comunque sempre il peso maggiore.

Competizioni del GALOPPO

CORSA GRUPPO (1° - 2° - 3° ecc ...)

CORSA AD HANDICAP

- 1) ad invito
- 2) discendente
- 3) ascendente

JUDO

Le origini *(vedi volume 1°)*

JUDO - regole e competizioni

Il Judo, così come viene insegnato nelle palestre di attività, si divide in due parti: il “randori” e il “katà”. Nel randori (letteralmente esercizio libero) gli atleti praticano nelle stesse condizioni di una reale competizione. Sono incluse tecniche di proiezioni, di soffocamento, di leve articolari, di trattenimento a terra e tecniche di colpi portati su punti dolorosi e anche vitali. E’ chiaro che l’esecuzione dei gesti sarà comunque controllata per evitare che i praticanti subiscano serie conseguenze.

Nel katà (forma) l’atleta esegue movimenti a vuoto che simulano attacco, controllo e difesa contro un avversario immaginario, alternando fasi di movimenti veloci a quelle lente accompagnate da fasi respiratorie adeguate alle precedenti.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

KARATE

Le origini

L'origine del Karate risale a più di mille anni fa. Quando Dharma al monastero di Shao Lin, in Cina, ideò per i suoi allievi alcuni metodi di addestramento fisico al fine di creare e accrescere in loro la resistenza e la forza fisica necessarie a mantenere la rigida disciplina che era parte integrante la loro religione. Questa arte marziale, per la sua origine geografica, fu chiamata karate, ossia "mano cinese".

Questo metodo di allenamento fisico fu presto sviluppato e modificato per divenire quello che oggi è conosciuto come il metodo di combattimento Shao Lin. Tale arte marziale fu poi importata a Okinawa e si mescolò con le tecniche di combattimento proprie delle isole.

Il moderno maestro di quest'arte è Funakoshi Gichin, morto nel 1957 all'età di 88 anni, che mutò i caratteri originali per dargli il significato letterale di "mano vuota". Per il Maestro infatti il Karate era sì un'arte marziale, ma anche un modo per plasmare il proprio carattere. Egli scrisse: "Come la superficie lucidata dello specchio riflette tutto ciò che le sta davanti e una valle silenziosa riporta ogni più piccolo suono, così chi si accinge a praticare il Karate deve rendere il proprio spirito vuoto da ogni egoismo e malvagità in uno sforzo per reagire convenientemente dinanzi a tutto ciò che può incontrare".

Questo è il significato del termine "Kara" o "vuoto" nella parola Karatè.

Va notato che mentre il Ko-budo giapponese («antiche tecniche di combattimento») comprendeva le antiche tecniche dei samurai, quindi l'uso della spada (katana), della lancia (yari), dell'alabarda (naginata), ecc., il Kobudo di Okinawa comprendeva le tecniche di difesa adottate dai contadini. Quindi con l'uso del tritariso (to-fa), del mazzafusto (nunchaku), della falce (kama), ecc.

Quando Funakoshi lasciò la direzione dello Shotokan al figlio Yoshitaka, quest'ultimo trasformò sostanzialmente lo stile elaborato dal padre, inserendovi attacchi lunghi e potenti, facendo uso di nuove tecniche di calci. Yoshitaka morì di tubercolosi nel 1953, avversato da Funakoshi, che riteneva il katà la massima espressione del Karate.

Il primo campionato in Giappone fu organizzato dalla JKA soltanto dopo la sua morte.

KARATE - regole e competizioni

Il combattimento di Karate sportivo ripropone, a mani nude, l'antico duello che i samurai effettuavano con la spada. I contendenti debbono piazzare un colpo risolutivo, teoricamente mortale. I colpi quindi sono portati alle parti più vulnerabili del corpo con le armi naturali che sono i pugni e i calci.

Regola fondamentale del moderno Karate sportivo è che il colpo deve essere fermato prima che colpisca il bersaglio. Le competizioni di Karate si debbono svolgere su un particolare tappeto quadrato di 10 m per lato, chiamato "tatami".

Competizioni: sia per uomini, sia per donne, si differenziano fra Kumite (combattimento) e Kata (forme):

A) Kata è una competizione che prevede un combattimento immaginario (in questa disciplina non esistono categorie di peso).

B) Kumite è una competizione che prevede un combattimento di fatto.

Le categorie del KUMITE uomini sono 7

- kg Fino a 60
- kg 60 – 65
- kg 65 – 70
- kg 70 – 75
- kg 75 – 80
- kg 80 – 85
- kg + 85

Le categorie del KUMITE donne sono 5

kg Fino a 50
kg 50 – 55
kg 55 – 60
kg 60 – 65
kg + 65

KARATE NON SPORTIVO - regole e competizioni

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne, si differenziano fra Kata (forme) e Kumite (combattimento).

A)Kata - è una competizione che prevede un combattimento immaginario: in questa disciplina non esistono categorie di peso.

B)Kumite - è una competizione che prevede un combattimento di fatto.

Le categorie del KUMITE uomini sono 7

kg Fino a 60
kg 60 – 65
kg 65 – 70
kg 70 – 75
kg 75 – 80
kg 80 – 85
kg + 85

Le categorie del KUMITE donne sono 5

kg Fino a 50
kg 50 – 55
kg 55 – 60
kg 60 – 65
kg + 65

KARTING

Le origini

Le origini del Karting sono oltreoceaniche e risalgono al 1957. In Italia il Karting arrivò negli anni '60 dagli USA. Da quel momento si è assistito a un costante miglioramento tecnologico: i materiali si sono evoluti, i carburanti e i lubrificanti hanno aumentato il loro livello di protezione e prestazioni, gli pneumatici hanno sviluppato e innalzato il loro livello di tenuta. Nonostante i cambiamenti alla base di questa disciplina c'è sempre la stessa idea di kart: un telaio nudo in tubi, un motore molto semplice, 4 ruote delle quali 2 (quelle posteriori) sono prive di differenziale e la totale assenza di qualunque sistema di sospensioni.

Questa disciplina è considerata come la più semplice forma d'automobilismo; viene corsa con minivetture dal telaio in tubolare d'acciaio privo di sospensioni e dotate di motore a scoppio. Inizialmente nacque come hobby, ma da tempo è divenuto ormai il primo passo fondamentale per chi vuole iniziare la carriera di pilota di automobili. Al Karting va il merito di avere sanato in parte una situazione che vedeva un alto costo delle auto da corsa, il numero dei partecipanti in netta diminuzione a differenza del costo dei biglietti che invece aumentava, richiedendo spese molto più contenute, ma riuscendo a mantenere sensazioni molto vicine a quelle delle auto da corsa.

KARTING - regole e competizioni

I kart differiscono in primo luogo in base al loro motore: ci sono i 4T di derivazione industriale, 2T 100 cc racing, 2T 125 cc racing, 2T 125 cc TAG.

I motori 4T di derivazione industriale dispongono di una potenza limitata, sono muniti di frizione centrifuga, trasmissione automatica e telai rinforzati; i motori 2T 100 cc racing hanno una potenza di oltre 27 Hp con carburatore a farfalla da 24 mm., non dispongono né di frizione centrifuga né di cambio di velocità, ma hanno un rapporto di trasmissione fisso. Esistono inoltre dei motori 100 cc 2T racing aventi ammissione controllata dal pistone con potenza di circa 20 Hp dotati di frizione centrifuga e con peso minimo inferiore; i motori 2T 125 cc racing hanno una potenza di oltre 40 Hp, sono muniti di frizione e cambio manuale sequenziale a 6 rapporti; i motori 2T 125 cc TAG erogano una potenza di 30 Hp, predispongono di un rapporto di trasmissione fisso come i motori 2T 100 cc ma a differenza di questi hanno una frizione centrifuga ed avviamento elettrico per facilitarne l'utilizzo (da qui il nome TAG: Touch and Go).

Competizioni del karting maschili e femminili

Motore

4T	derivazione industriale - bassa pot.za
2T	100 cc racing (27 Hp o 20 Hp)
2T	125 cc racing (40 Hp con 6 rapporti)
2T	125 cc TAG - touch and go (30 Hp)

KENDO

Le origini

Le origini del Kendo sono strettamente legate alle antiche scuole di spada create dai Samurai. Tali scuole avevano il compito di preparare l'esercito, reclutato tra il popolo, ad affrontare la guerra. Il Kendo è una disciplina sportiva simile alla scherma praticata con la spada giapponese chiamata katana oppure con il bokken (bastone di legno che imita la katana) o con lo shinai, un bastone formato da 4 stecche di bambù unite da parti di cuoio.

Secondo la Federazione giapponese, lo scopo del Kendo è "disciplinare il carattere umano attraverso l'applicazione dei principi della katana". La scherma giapponese ha subito un'evoluzione nel corso dei secoli, passando da tecnica di combattimento (Ken-jūsta) a "Via della spada" (Ken-do). Tale trasformazione ebbe inizio intorno al XVII secolo. Due furono le cause. Il Giappone dalla fine del '600 visse un periodo di pace dopo un lungo periodo di sanguinose guerre e l'introduzione delle armi da fuoco limitò l'uso della spada alla sola classe dei Samurai. Il passaggio dal Ken-jasta al Ken-do ebbe naturalmente luogo grazie all'influsso di molte scuole di pensiero e religiose, quali lo Zen giapponese, il Taoismo, il Confucianesimo e lo Shintoismo.

Nel Ken-jasta lo studio era principalmente rivolto verso la reiterazione di determinate sequenze (kumitachi, kata), utilizzando spade in acciaio non affilate oppure in legno. Nel XVIII secolo poi vennero create delle protezioni e una spada in bambù che permettevano di migliorare l'allenamento e realizzare una forma di combattimento quasi realistica. Alla fine del XIX secolo la pratica di questa disciplina venne aperta a tutti, tanto da diventare materia obbligatoria nella scuola giapponese insieme al Judo.

KENDO - regole e competizioni

In Giappone il Kendo non è considerata una disciplina esclusivamente sportiva e per questo motivo non esistono limiti d'età per incominciare. È simile alla scherma e si pratica indossando un'armatura (bogu) che è composta dal "men" (che copre testa, viso, spalle e gola), dal "do" (il corpetto rigido), dal "tare" (che copre i fianchi), dal "kote" (i guanti rigidi). La "katana" (la spada) è stata sostituita dal "bokuta" (spada di legno sagomata come una katana, che viene usato esclusivamente per dieci esercizi, i "kata") oppure dalla "shinai" (spada costituita da quattro listelli di bambù uniti da un manico di pelle). È quest'ultima arma che viene utilizzata per i "jigeiko" che sono i combattimenti veri e propri.

Le parti del corpo che si possono colpire sono: il men, il kote, il doe, lo "tsuki" (la gola). La vittoria va al primo che riesce a mandare a effetto due colpi ritenuti validi dagli arbitri.

La particolarità di questa attività sportiva è che, nonostante l'apparenza, non è vista come una tecnica di combattimento, ma come percorso di crescita personale, tanto che il "kendoka" (colui che pratica il Kendo) deve essere riconoscente all'avversario per avergli mostrato i suoi punti deboli. Il Kendo si svolge all'interno di un "dojo" (una vasta stanza con il pavimento in parquet). Prima e dopo il combattimento avviene il triplice saluto (al dojo, al combattente e al maestro). Dopo il saluto iniziale c'è un breve riscaldamento, fino a passare allo studio delle tecniche vere e proprie. Infine arriva il momento del combattimento, ovvero il jigeiko.

Le gare di Kendo sono dirette da tre arbitri, che attribuiscono i colpi validi secondo il "ki ken tai ichi": lo spirito, la spada e il corpo, che devono essere un tutt'uno affinché il colpo sia considerato legittimo.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

KICKBOXING

Le origini

Le origini della Japanese Kickboxing risalgono agli anni Sessanta dello scorso secolo, quando, dopo aver subito clamorose sconfitte sui ring thailandesi della Muay-Thai, i giapponesi decisero di lanciare una nuova disciplina che permettesse loro di colmare il gap tecnico con i thailandesi.

Il nuovo metodo di combattimento prevedeva che gli atleti si affrontassero usando pugni, calci e ginocchiate, senza però andare in clinch e togliendo anche le gomitate. Tale disciplina fu chiamata Kickboxing (molti ancora oggi la chiamano “Low-Kick”, per il fatto che sono ammessi i calci in linea bassa). Molti ritengono che gli USA siano la patria della Kickboxing, ma ciò è errato. Infatti quando i promoters americani, conoscitori e praticanti il Full-Contact, decisero di organizzare dei galà anche nei paesi del Sol Levante, si accorsero che il loro stile non poteva prendere piede in paesi come il Giappone e la Thailandia. Questo perché il loro stile Full-Contact non ammetteva i calci in linea bassa, mentre, sia i giapponesi ma soprattutto i thailandesi, usavano i micidiali “low-kicks”.

Fu per questo che nel 1976 Benny “The Jet” Urquidez, campione di Full-Contact e primo americano a confrontarsi con le regole giapponesi, insieme con Howard Hanson, un ricco tour operator anch'egli americano, fondarono un'organizzazione denominata WKA (World Karate Association, divenuta poi World Kickboxing Association).

La WKA nasceva per una considerazione molto importante: nessuna federazione poteva definirsi realmente mondiale senza la presenza dei paesi asiatici, i quali non gradivano affatto combattere senza l'uso dei calci in linea bassa. Pertanto i meriti di Urquidez e Hanson furono quelli di aver creato la prima organizzazione mondiale di promozione della Kickboxing originale, quella “made in Japan”.

Per quanto riguarda la diffusione in Europa di questa disciplina, bisogna riconoscere i meriti ai Maestri olandesi Jan Plaas e Thom Harink, fondatori rispettivamente della prima Mejiro Gym europea e del Chakuriki Dojo.

KICKBOXING - regole e competizioni

Il Kickboxing prevede cinque discipline ben distinte:

SEMI-CONTACT (dai 16 ai 40 anni): sono incontri che possono effettuarsi in un'area di gara 8x8 metri, oppure in un ring oppure ancora, in casi speciali, anche in un'area 6x6 metri.

Le tecniche devono essere eseguite in modo ben controllato e come nel Karate il round viene sospeso ogni qualvolta venga portato a segno un colpo. Nelle gare eliminatorie si combatte per un round della durata di 2 minuti, nelle finali invece si combatte per un round da 3 minuti. Vince il combattente che a fine incontro ha totalizzato il punteggio più alto.

LIGHT-CONTACT (dai 16 ai 38 anni): questi incontri avvengono esclusivamente su ring conformi alle specificazioni tecniche dell'Associazione Nazionale di Boxe Dilettantistica (AIBA) e dell'Associazione Internazionale della Kickboxing Dilettantistica (IAKSA). Anche in questo caso le tecniche devono essere eseguite in modo preciso e ben controllato dall'atleta. E' consentito solo il light-contact e, a differenza del SEMI-CONTACT: l'azione fluisce continua, senza interruzioni. Sia le gare eliminatorie che le finali si svolgono con un round della durata di 3 minuti. Vince l'incontro l'atleta che mette a segno più tecniche valide.

FULL-CONTACT (dai 16 ai 36 anni): così come per le precedenti, anche queste gare devono svolgersi esclusivamente all'interno di ring regolamentati. In questo caso le tecniche devono essere eseguite con potenza, velocità e precisione. E' consentito il full-contact, in quanto è una specialità basata sul contatto pieno e sul colpo portato con forza ed è previsto il “KO”, sia effettivo, sia tecnico. Se nessuno dei combattenti subisce un KO, vince quello che ha ottenuto il punteggio più alto sommando il punteggio dalla giuria in round. Anche qui il tempo non viene fermato. Nelle gare eliminatorie si combatte in 2 round della durata di 2 minuti mentre nelle finali si combatte in 3 round da 2 minuti.

LOW-KICK: è un tipo di combattimento che utilizza tutte le tecniche e le regole del FULL-CONTACT, cui

si aggiunge la possibilità di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentito e di attaccare le cosce dell'avversario in ogni parte.

FORME MUSICALI: sono una specialità in cui la lotta viene solo simulata. Le coreografie coniugano la musica con i colpi che l'atleta sferra contro un avversario immaginario. L'atleta si esibisce a mani nude o con tecniche della tradizione orientale; la vittoria si basa sulle valutazioni di merito espresse dalla giuria. In tutte le cinque discipline il recupero tra un round e l'altro è sempre di 1 minuto.

Competizioni del KickBoxing

SEMI-CONTACT dai 16 ai 40 anni

LIGHT -CONTACT dai 16 ai 38 anni

FULL-CONTACT dai 16 ai 36 anni

LOW-KICK uso della tibia

FORME MUSICALI lotta simulata

Tecniche e bersagli della Kickboxing:

Nella disciplina del Kickboxing sono valide tutte le tecniche di pugno, le tecniche eseguite con il dorso della mano, con il taglio interno ed esterno e anche le parate e i bloccaggi. Non sono ammessi invece colpi a mano aperta, colpi con il pollice, spinte a braccia distese, ecc. Per quanto concerne poi i calci, sono ammesse tutte le tecniche di calcio (frontale, ascia, circolare, uncino, ecc.) anche le saltate, le spazzate e le parate.

I BERSAGLI VALIDI:

la testa: davanti e lateralmente,

il tronco: sopra la vita, davanti e lateralmente

e i piedi: interno, esterno e dietro.

I bersagli non consentiti a loro volta sono: la nuca, il collo, la laringe, la volta cranica, il basso ventre (in particolare i colpi ai testicoli), la schiena (in particolare i colpi alle reni), le gambe e le articolazioni. In base alle tecniche eseguite e ai bersagli colpiti, verranno assegnati dei punti. In particolare, viene assegnato 1 punto per ogni tecnica di pugno che arrivi a bersaglio, sia al tronco, sia al viso; per ogni tecnica di calcio con piede in appoggio che arrivi al tronco; per ogni spazzata che atterri l'avversario. Vengono assegnati 2 punti per le tecniche di calcio con piede in appoggio che arrivino alla testa; per calci con piede non in appoggio che arrivino al tronco. Vengono assegnati infine, 3 punti per ogni tecnica di calcio con piede non in appoggio che arrivi alla testa.

VESTIARIO E PROTEZIONI: le divise del kickboxer non dovranno contenere cerniere o alcun corpo rigido. Sono obbligatori i pantaloni lunghi fino alle caviglie e non sono ammesse canottiere. Alla vita l'atleta dovrà portare una cintura indicante il suo livello tecnico: giallo, arancio, verde, blu, marrone e nera.

LE PROTEZIONI OBBLIGATORIE: il caschetto è imbottito da tutte le parti (nuca compresa) e non deve avere corpi rigidi che possono recare danno né all'avversario, né a colui che lo indossa. I guanti possono essere sia chiusi che a mano aperta: questi ultimi devono obbligatoriamente coprire con imbottitura le dita, il dorso della mano, le nocche e il polso. In combattimento ufficiale è vietato usare guanti da allenamento o da sacco, non sono ammessi nemmeno guanti con lacci; i parapiedi devono coprire tutto il piede (dorso, dita e calcagno) eccetto la pianta; i paratibia hanno il compito di proteggere la tibia dell'atleta fino quasi all'altezza del ginocchio, vanno indossati sotto il pantalone e non devono essere di materiale troppo rigido; la conchiglia va indossata sotto il pantalone e ha la funzione di attutire i colpi ai genitali; i paradenti sono riferiti solo per l'arcata superiore.

Ogni atleta che si presenti sul quadrato di gara non in regola nell'abbigliamento e nelle protezioni avrà 90 secondi di tempo per ovviare all'eventuale mancanza. Trascorso tale tempo, se non si ripresenterà in ordine, verrà squalificato. In caso contrario potrà gareggiare, ma con la penalizzazione di 1 punto.

Competizioni: gare solo maschili

KITE SURF

Le origini

La nascita del Kite Surf risale alla metà degli anni '90 dello scorso secolo, quando il francese Emmanuel Bertin in arte MANU, che in lingua Hawaiana significa "Volatile", residente alle Hawaii, pensò di unire due sport quali il windsurf e l'aquilonismo da trazione. Da tale fusione nacque una nuova disciplina, il "fly – board", rinominata poi con il nome attuale di Kite Surf. Inizialmente venivano utilizzati aquiloni da trazione ideati per essere abbinati a sport quali il Buggy-Board e il parapendio che, anche se dotati di discreta trazione e manovrabilità, una volta caduti in acqua diventava praticamente impossibile rilanciarli in aria e quindi non potevano essere utilizzati allo scopo, anzi diventavano addirittura "pericolosi".

Manu Bertin non si dà per vinto, va nella Francia natia e trova una ditta che nel frattempo aveva iniziato la sperimentazione di aquiloni gonfiabili e quindi inaffondabili, progettati specificatamente per il traino di battelli e canoe. L'anno dopo affermati personaggi del calibro di Sean Ordonez, Keith Baxter e Robby Naish, comprendono l'importanza del business e iniziano a produrre in serie tavole e ali specifiche per questo tipo di sport. Dal 1998 il Kite Surf ha avuto una notevole diffusione nel mondo, tanto che oggi le scuole e gli istruttori continuano ad aumentare. Nel 1999 Paolo Silvestri, campione di windsurf, decise di fondare una Federazione autonoma per divulgare il Kite Surf e due anni più tardi venne costituita la Federazione Kite Surf Italiana.

KITE SURF - regole e competizioni

Il Kite Surf è una disciplina sportiva che racchiude in sé aquilonismo, surf, sci nautico, wakeboard e windsurf. La sua essenza è quella di lasciarsi condurre da un grande aquilone, restando in sella a una tavola da surf mentre a grande velocità si solcano le onde del mare. È uno sport che può essere praticato non solo al mare, ma anche sulla neve, attraverso l'utilizzo di uno snowboard al posto della tavola da surf.

L'uso dell'aquilone al posto della vela permette di "cercare" l'aria a 20/27 metri d'altezza, dove è più forte e costante, mentre la classica vela, data la sua vicinanza con l'acqua, è esposta a innumerevoli turbolenze. Le dimensioni della vela dipendono dal vento e dal peso del "kiter" (colui che pratica il Kite Surf).

Con il passare degli anni le tecniche sono notevolmente migliorate e le nomenclature cambiate: gli aquiloni si trasformano in ali, il "boma" prende il nome di "barra" e il surfista diventa "kiter". Inizialmente le tavole utilizzate erano quelle del surf da onda e del windsurf, ma ben presto si cominciarono a rimpicciolire le dimensioni della tavola e vennero studiate nuove metodologie per migliorare in andatura di bolina.

In seguito, grazie ai praticanti di wakeboard, venne introdotta la tavola bi – direzionale, prua identica alla poppa (conformazione "twin tip"), rendendo le manovre spettacolari più efficaci.

Per quanto riguarda gli aquiloni, ne esistono due tipi molto diversi tra loro: i "wipika" e i "nash". Hanno una forma rotondeggiante e stecche gonfiabili che permettono di mantenere la forma anche una volta caduti in acqua. La barra di controllo infine serve a controllare la direzione, lo spostamento e la potenza del kite.

Competizioni :

maschili

classiche regate veliche

femminili

idem

MOTOCICLISMO

Le origini

La storia della motocicletta si confonde, intrecciandosi e poi dividendosi, con quelle dell'automobile e della bicicletta. Inizialmente i costruttori di motori lanciarono i modelli a tre ruote, ma ben presto si orientarono definitivamente per le quattro ruote, mentre i pionieri della moto lasciarono dapprima le tre ruote per adottare definitivamente le due. Benz fu il primo che, il 29 gennaio 1886, brevettò un "triciclo a motore" a scoppio e lo presentò il 3 luglio dello stesso anno.

Anche il francese Federico Millet applicò su un veicolo a tre ruote un motore, che brevettò il 22 dicembre del 1888. Battezzò il mezzo "bicyclette à petrol Soleil", ma come spesso accade con i prototipi, non era né una bicicletta, né una motocicletta, né un'automobile.

Fu poi Bouton che inventò qualcosa di particolare: egli, sempre in un veicolo a tre ruote, collegò un piccolo motore direttamente sulla ruota anteriore, attraverso la forcella che fungeva anche da manubrio.

Da questa idea i fratelli russi Werner, emigrati a Parigi, costruirono un veicolo a due ruote, abolendo posteriormente una ruota e il sellino, riprendendo l'idea della bicicletta draisina, con il sedile sopra la forcella della ruota posteriore. Ne costruirono diversi esemplari e li commercializzano dal 17 gennaio 1898. Fu proprio Michelle Werner a coniare la parola moto – ciclo o, meglio ancora, moto – cicletta, al femminile perché ormai era diventata l'amante più desiderata dagli uomini di ogni ceto!

I francesi Rivierre, Fournier, De Dion, Rambdaud, Gareau e Gilardot; i tedeschi Hildebrand e Wolfmuller; gli italiani Figini, Lazzati, Castellazzi, Rosselli ed Edoardo Bianchi; gli inglesi Stevens (che fondano la AJS) e i fratelli Goyan, tutti contribuiscono all'inizio del Novecento a diffondere nel vecchio continente diversi modelli di motocicletta, iniziando la produzione in serie.

Non ci volle molto perché nascessero le competizioni. La prima uscita fu per la Parigi-Bordeaux del 1895, ma la prima gara vera e propria si svolse in Inghilterra, a Richmond, il 29 novembre 1897. Il vincitore fu un francese, C. Jarriot, su una moto Fournier, anch'essa francese.

Le prime gare di motociclismo furono oscurate dalle gare di automobilismo, che videro la luce proprio negli stessi anni. Mentre però l'automobilismo trionfava su un'élite elegante e impetita, la motocicletta amava l'uomo dotato di molta perizia e che si fondeva in un unico corpo col mezzo. Da qui si ebbe la creazione della "selvaggia bellezza" della motocicletta, fino al punto che facendo riferimento ai mitici figli di re Iffione, i seguaci delle due ruote presero il nome di Centauri. Il momento della loro grande popolarità arrivò nel 1902 con le imprese sportive: la Parigi-Vienna nel 1902, la Parigi-Madrid nel 1903, che fu fermata dopo la prima tappa, e la sfida tra Francia e Inghilterra in pista per affermare chi costruiva le moto migliori: la vittoria andò alla Francia.

Nel 1904, sempre in Francia, nacque il "Motocycle Club France" e contemporaneamente la Fédération des Club Motocycliste.

In Inghilterra il 28 maggio 1907 si organizzò, nell'isola di Man, la più grande manifestazione d'Europa: il Tourist Trophy, considerata ancora oggi una grande classica. Questa competizione fu la spina dorsale dello sviluppo mondiale di tutto il Motociclismo agonistico.

In Italia bisognerà attendere il 1911 per vedere il primo Moto Club e l'anno dopo per il primo Campionato. Nel 1913 la prima competizione di grande rilievo, l'Audax, e nello stesso anno Maffei toccò i 116 km/h.

La prima guerra mondiale impedì la realizzazione di altre gare dal 1914 fino al 1919, quando nacque la Milano – Taranto. Nel 1922 nasce a Monza il Gran Premio delle Nazioni. Nel 1933 si costituisce la Federazione Motociclistica Italiana. Da qui la scoperta della passione e dell'abilità dei piloti e dei meccanici italiani. L'Italia per lungo tempo monopolizzò l'industria di settore con la creatività, la genialità e l'intelligenza realizzate grazie a grandi gruppi imprenditoriali quali Gilera (1909), Benelli (1911) e Guzzi (1921). Seguirono la Morini, la Ducati, la Laverda, la Garelli, ecc.

Nel secondo dopoguerra invece dominò la Agusta, mentre la Aermacchi collaborò per la costruzione in Italia su licenza americana delle Harley - Davidson.

Il Campionato Mondiale di Motociclismo s'iniziò nel 1949, con cinque classi: 125 cc, 250 cc, 350 cc, 500 cc e Sidecar. La classe 50 cc. venne aggiunta solo nel 1962. Dal 1984 la classe 50 cc fu sostituita dalla 80 cc, per essere poi definitivamente abolita nel 1990. Nel 1983 anche la classe 350 venne abolita e nel 2002 la 500 sostituita con la classe MotoGP.

Giacomo Agostini è il campione di tutti i tempi: ha conquistato 15 titoli mondiali dal '68 al '74 nelle 350cc, dal '66 al '72 e nel 1975 nelle 500cc. La moto più competitiva è la Agusta con 43 campionati mondiali, e proprio Agostini vinse tutti le gare, tranne l'ultima, con l'Agusta.

MOTOCICLISMO - regole e competizioni

Esistono due tipologie principali: strada (pista o circuito) e fuoristrada. All'interno di queste esistono varie discipline: velocità (es. motomondiale, superbike ed endurance), motocross, enduro, speedway, trial, e si sta affermando da circa tre anni una disciplina mista, il supermotard (si corre in circuiti, se non sono fatti su misura di solito si utilizzano per le gare le piste per i kart, costituiti da circa 30% sterrato e 70% asfalto, con l'uso di moto da cross e gomme stradali).

È uno sport prettamente individuale (a parte le motociclette con sidecar) e trova solo rari esempi di competizioni a squadre: Cross delle Nazioni, International Six Days, ecc.

Competizioni: maschili e femminili (molto meno praticate)

Le specialità del motociclismo

strada	fuoristrada
velocità:	motocross
motomondiale	enduro
superbike	speedway
ed endurance	trial e supermotard

MOTONAUTICA

Le origini

Le origini della Motonautica sono abbastanza recenti. Nasce il secolo scorso, nel 1929, quando si tenne il Raid "Pavia – Venezia" (la gara più lunga al mondo) e l'anno seguente ne sancì la legittimità, quando Gabriele D'Annunzio mise in palio la Coppa dell'Oltranza, per le gare di Gardone.

Nel 1932 s'iniziò l'attività istituzionale vera e propria della federazione con l'istituzione dei campionati nazionali. Gli anni che seguirono sono quelli che registrano i primi grandi successi internazionali dei nostri piloti. Memorabili i primi titoli mondiali conquistati nel '38 da Theo Rossi di Montelera tra i racer e da Augusto Moranti tra gli entroborordo da corsa.

Un momento straordinario nella storia della Motonautica italiana fu la conquista del primato mondiale di velocità per fuoribordo nel 1953: il merito andò a Massimo Leto di Priolo, che riuscì a solcare l'acqua alla velocità di 134 km/h.

Quando si parla di Motonautica si pensa soprattutto all'offshore. Questa disciplina, che diventerà la specialità Motonautica d'élite, nacque negli USA negli anni '50, ma arrivò in Italia solo il 14 luglio 1962 con la Viareggio – Bastia – Viareggio. Fu l'inizio di un'avventura che nel corso degli anni ha visto in azione grandi nomi, come quello di Francesco Casentino, grande campione nello sport e nella vita.

Gli anni d'oro dell'offshore coincisero anche con l'inizio dell'attività di un personaggio molto conosciuto, Stefano Casiraghi, principe consorte di Carolina di Monaco, che diede alla motonautica una visibilità incredibile, pagandola con la propria vita durante una competizione.

Nel 1981 la MILA (Associazione Motonautica Italiana Lario) inventò a Como quello che è anche l'attuale campionato di F1, caratterizzato da partenza in griglia da fermo e accensione del motore solo a semaforo verde.

La Motonautica Italiana è la più vincente in assoluto. La FIM (Federazione Italiana Motonautica) ha conquistato dall'inizio della sua storia ad oggi oltre 500 titoli tra mondiali ed europei. Tra i più grandi atleti della motonautica italiana si può certamente riconoscere Renato Molinari, pilota dalle doti eccezionali, pluricampione mondiale in Formula 1 e in molte altre categorie internazionali.

MOTONAUTICA - regole e competizioni

La disciplina della Motonautica è caratterizzata dalla presenza di 7 specialità (tutte regolamentate dalla Federazione Italiana Motonautica): il Circuito, le Barche Storiche, l'Offshore, l'Endurance, le Moto d'Acqua, la Radiocomandata, la Formula Future.

CIRCUITO: in queste gare le imbarcazioni ammesse sono quelle con motore fuoribordo ed entroborordo, mentre i percorsi di gara sono ricavati in laghi, fiumi e bacini d'acqua artificiali. La partenza avviene da fermi: le imbarcazioni sono allineate sulla griglia di partenza in base alla posizione conquistata durante le prove. Le categorie di gara ammesse sono indicate da una lettera per distinguere il tipo d'imbarcazione e un numero per la cilindrata: Classi O (fuoribordo corsa), Classi S (fuoribordo sport), Classi T (fuoribordo sport con carena trazionale e motore "a fiche"), F1 (imbarcazioni con lunghezza di almeno 4,80 metri, peso minimo di 390 kg e motore di cilindrata tra i 2.500/3.000 cc), F2 (lunghezza e peso come la classe precedente, cilindrata massima di 2.055 cc), Formula 1000 internazionale (imbarcazioni di 3,90 metri, peso di 390 kg con motore di tipo Selva Formula 1000), Racer (imbarcazioni a 3 punte con motore di 2000 cc), O/250 (imbarcazioni di tipo idroplano, peso minimo di 190 kg), T400 (classe per allievi con imbarcazioni con motore di cilindrata compresa tra i 251 e i 400 cc), T3000 (imbarcazioni di tipo monocarena con motore di 3000 cc), OSY400 (imbarcazioni del tipo Hydro).

Il mondiale di Formula 1 è caratterizzato dalla presenza di catamarani (cioè di imbarcazioni che presentano due scafi) di 5 metri con motori fuoribordo di 350/360 cavalli.

I circuiti sono con forma a triangolo e hanno una lunghezza di 2 km, con un numero di boe che va

da 6 a 8 e con curve anche a destra.

BARCHE STORICHE: ogni imbarcazione deve mantenere sia le caratteristiche tecniche ed estetiche, sia il motore dell'epoca di appartenenza.

OFFSHORE: è la specialità che riguarda le imbarcazioni che raggiungono una velocità di oltre 200 km/h. Le gare si svolgono in mare aperto e gli scafi vengono classificati, in base alle loro dimensioni e motori, in 3 diverse categorie:

- Classe 1: imbarcazioni con scafo lungo 12 metri, peso di quasi 5 tonnellate, due motori da 8.000 cc (o di più a seconda del tipo di propulsione, vedi schema a seguire, ed elettronica per gestire cavalli e assetti per una navigazione potente oltre i 230 km/h). Gli equipaggi sono composti da 2 piloti.
- Classe 2: imbarcazioni più piccole, ma con un motore che può essere da un 1 litro, con cilindrata massima di 1.000 cc, 2 lt e cilindrata fino a 2.000 cc.
- Classe 3: è quella degli scafi più piccoli e meno potenti, ma dalla guida sempre molto divertente. È divisa in tre categorie a seconda del tipo di motore: la 2 litri fino a 2000 di cilindrata, la 4 litri fino a 4.000, la 6 litri fino a 6.000.

Classe	Sigla	Motorizzazione (in cc)
1		Libera anche multimotore 16.400 cc benzina aspirato 32.800 cc diesel aspirato 22.428 cc diesel turbo
2	M	8.200 anche multimotore (per fuoribordo) 8.200 cc benzina aspirato 14.750 cc diesel aspirato (entrobordo mono o bimotores)
3		Omologata anche multimotore
6 litri	S	da 4.101 a 6.000 cc benzina
4 litri	D	da 2.051 a 4.100 cc benzina
2 litri	C	da 1.351 a 2.050 cc benzina
1.3 litri	B	da 1.001 a 1.350 cc benzina
1 litro	A	da 390 a 1.000 cc benzina

(Nelle motorizzazioni diesel i valori si raddoppiano. Le motorizzazioni turbo diesel sono penalizzate di 1:1.4).

ENDURANCE: è la specialità agonistica riservata alle imbarcazioni, anche pneumatiche, dotate di motori entrobordo o fuoribordo, ma comunque strettamente derivate dalla serie e certificate per la normale attività di diporto. Si corre su qualsiasi piano d'acqua, dal mare al lago, al fiume. Tutti possono tranquillamente iniziare l'attività agonistica, basta possedere una imbarcazione da diporto.

L'Endurance si divide in due gruppi:

gruppo A imbarcazioni di lunghezza compresa tra 7,51 e 20 metri, suddivise per categorie in funzione della lunghezza e della motorizzazione

gruppo B imbarcazioni di lunghezza compresa tra i 4 e 7.5 metri

che si articolano a loro volta in:

Unica per le dimensioni dell'imbarcazione risulta essere una categoria promozionale

Boat Production barche a motore strettamente di serie

Sport

barche di serie che in funzione del regolamento possono diventare più performanti

MOTO d'ACQUA: si dividono in 2 categorie, Runabout e Ski.

RUNABOUT	Moto d'acqua decisamente più grandi, progettate per due persone, per la guida da seduti e che includono anche una sella. Sono dirette anteriormente con un jet posteriore o un sistema di propulsione drive completamente chiuso. Sono le più diffuse, in quanto utilizzabili anche da due persone per uso diportistico. Cilindrata massima 1200 cc per motore a 2 tempi e 1600 cc per motori a 4 tempi - velocità oltre 110 km/h.
SKI	Moto d'acqua progettate per la guida in piedi e per una sola persona. Sono dirette anteriormente con un jet posteriore o un sistema di propulsione drive completamente chiuso. Sono sicuramente le più faticose da guidare: occorre un eccellente allenamento fisico e tanto equilibrio per andare forte. Cilindrata massima 800 cc - velocità fino a 90 km/h.

La FIM organizza anche il campionato italiano di Free Style, in cui la classifica è determinata dall'abilità dei piloti nell'effettuare figure pre-determinate insieme a evoluzioni di fantasia. Può essere utilizzato qualsiasi tipo di moto ed è stato istituito anche il campionato italiano endurance per gare a manches o "in linea" (con arrivo in altra località rispetto al punto di partenza). Classi ammesse: Ski con motori modificati, cilindrata fino a 800 cc, Runabout Superstock con motori modificati, cilindrata fino a 1600 cc.

RADIOCOMANDATA: le gare di questa specialità si svolgono con piccole imbarcazioni che uniscono lo studio artigianale alla passione sportiva. Le categorie nella motonautica radiocomandata sono contraddistinte da sigle che indicano il tipo di gara e la cilindrata secondo il seguente specchio:

Categoria "MOTORI A"	SCOPPIO"	
	CLASSI DURATA (DA, DB, DC ,DD)	Scafi a costruzione libera, con motore scoppio ed elica immersa
	CLASSI HYDRO (HA, HB, HC)	Scafi a costruzione libera, con carena a due o più superfici plananti, con motore a scoppio ed elica di superficie
	CLASSI OFFSHORE (OA, OB, OC, OD)	Scafi a costruzione libera, con carena a V o catamarano, con motore a scoppio ed elica di superficie

Categoria "MOTORI"	ELETTRICI"	
	CLASSI MONOCARENA (MR-S, MR-E)	Scafi a costruzione libera, con carena a V, con motore elettrico ed elica immersa
	CLASSI HYDRO (OM-1, OM-2, OM-3 / OH-1, OH-2, OH-3)	Scafi a costruzione libera, con scafo monocarena o pluricarena, su motore elettrico ed elica di superficie

FORMULA FUTURE: queste sono competizioni cui per partecipare le ragazze e i ragazzi devono essere in grado di nuotare ed essere in possesso di dichiarazione di esonero di responsabilità firmata dai propri genitori o tutori. Possono prendere parte alle competizioni i Teams formati dalle scuole CASM riconosciute annualmente. I piloti devono indossare abbigliamento sportivo, scarpe a suola bassa, senza tacchi. Imbarcazioni, motori, eliche e ogni altro equipaggiamento indispensabile per correre in una competizione sono forniti dagli organizzatori. Per quanto riguarda le barche, i motori, le eliche e ogni altro equipaggiamento devono essere di produzione commerciale usuale.

I piloti delle classi 1-2 (da 8 a 11 anni) usano gommoni di tipo RIB (chiglia rigida), con guida a barra, alimentati da un motore fuoribordo con potenza minima di 5 hp (3.7 kw) e massima di 8 hp (6kw) e devono essere equipaggiati con due interruttori di stop separati e se possibile con inversione automatica. I piloti delle classi 3-4 (da 12 a 16 anni) usano gommoni di tipo RIB (chiglia rigida) equipaggiati con volante, un interruttore di stop e una leva di cambio. Le imbarcazioni devono essere spinte da un motore fuoribordo con potenza minima di 10 hp (7.3 kw) e massima di 15 hp (11.2 kw) e avere i sedili per i piloti.

Le imbarcazioni certificate per le gare devono avere le seguenti dimensioni:

- lunghezza massima fino a 3,6 metri,
- larghezza da 1,3 a 1,7 metri.

Al momento della registrazione deve essere effettuata la pesatura del pilota. Per ogni classe deve essere fatto il bilanciamento del peso dei piloti per mezzo del peso addizionale.

Statistica di peso medio:

Classe 1 ragazze e ragazzi 8 – 9 anni 32 kg

Classe 2 ragazze e ragazzi 10 – 11 anni 40 kg

Classe 3 ragazze e ragazzi 12 – 13 anni 52 kg

Classe 4 ragazze e ragazzi 14 - 16 anni 64 kg

Per il partecipante con peso inferiore deve esser usata della zavorra saldamente unita all'imbarcazione, che deve essere posta vicino alla postazione di guida. Nelle classi pertinenti, i co-piloti devono essere gli stessi. In alternativa possono essere differenti, ma devono portare la zavorra collocata vicino alla loro postazione per avere lo stesso peso.

Per quanto riguarda le barche, i motori, le eliche e ogni altro equipaggiamento devono essere di produzione commerciale usuale.

Riepilogando le 7 specialità della motonautica maschili e femminili:

Circuito
Barche storiche
Offshore
Endurance
Moto d'acqua
Radiocomandata
Formula Future

MUAY THAI

Le origini

Il Muay Thai viene spesso ed erroneamente chiamato Thai Boxe o Boxe Tailandese. Deve le sue origini al Mae Mai, un'antica tecnica di lotta thailandese che veniva utilizzata in guerra qualora venissero perse le armi. Attorno a questa disciplina vi sono innumerevoli leggende, come quella che racconta di un principe ereditario del regno del Siam, Nai Khanom Thom, il quale venne fatto prigioniero dai birmani, ma riuscì a ottenere la libertà impressionando il re birmano in un combattimento quasi a mani nude contro 100 guerrieri birmani. Le sue affascinanti tradizioni sono state tramandate per generazioni e affondano le radici in un'era in cui il guerriero era baluardo e fondamento della civiltà e della libertà di un popolo. Dagli stessi sovrani dell'epoca giungevano segnali favorevoli verso le forme locali di lotta con o senza armi, tanto che ancora molti definiscono la Muay Thai come "Arte dei re".

Un importante personaggio della tradizione Thai è il "Re Tigre", il cui vero nome era Pra Chao Sua. La leggenda vuole che all'inizio del suo regno, nel 700 d.C., il sovrano amasse recarsi nei villaggi sotto false spoglie per misurare le sue capacità con i combattenti.

Nel 1350 d.C. ca. il "Chupparat" divenne il testo ufficiale per tutti i guerrieri siamesi, che rappresentò una sorta di sconvolgimento nella conoscenza marziale, cambiando il rapporto maestro-discepolo fino ad allora avvolto di segretezza e misticismo. Per diversi secoli questa pratica fu assolutamente vietata ai "farang" (gli stranieri). Una fase cruciale dello sviluppo della Muay Thai è rappresentata dall'ascesa al trono del "Principe Ner", Naresuan (XVI sec.). Fino al suo avvento le arti di guerra Thai prevedevano l'uso di varie armi (tecniche Krabi Krabong) insieme con le tecniche a mani nude (la vera e propria Muay Thai). Nella prigione birmana dell'attuale Myanmar separò nettamente le due specialità. Da allora il Krabi Krabong e il Muay Thai presero strade completamente diverse. Proprio in questo secolo il Muay Thai diventò un vero e proprio sport, quando cioè i cittadini cominciarono a organizzare manifestazioni e incontri, ma la vera connotazione sportiva gli venne affidata durante il regno del re Rama VI. Questo sovrano ordinò di costruire uno stadio e organizzò competizioni ogni sabato.

Questa disciplina è considerata la versione sportiva del Muay Boran, che è stato diviso in Muay Thao Sao (nord), Muay Korat thailandese (Est/Nordest), Muay Lobburee thailandese (ovest), Muay che Chaiya thailandese (sud). Nei periodi di pace i Thai, amanti delle Arti guerriere, per tenere alto il livello dei combattenti, organizzavano combattimenti senza regole nei quali venivano usate corde alle mani chiamate Kad Cherug.

Questo sport ha assunto una vera e propria connotazione sportiva nel 1932, quando vennero inserite categorie di peso e utilizzo di guantoni simili a quelli della Boxe occidentale.

MUAY THAI - regole e competizioni

Il Muay Thai è un'arte marziale che prevede l'utilizzo di mani, gomiti, piedi, ginocchia e tibie. Attualmente viene praticata in Thailandia e nel resto del mondo principalmente nella sua spettacolare versione sportiva definita impropriamente con il termine anglosassone di Thai Boxing o Thai Boxe. Ricordando che la versione marziale di tale disciplina è il Muay Boran, la Muay Thai resta comunque un'arte di combattimento con caratteristiche peculiari ben definite e la sua assimilazione ad altri sport da combattimento è spesso errata.

Le azioni compiute durante le gare vengono chiamate "tecniche" e possono essere offensive (colpi di piede, tibia, ginocchio, pugno, gomito e proiezioni) e difensive (parate, bloccaggi, deviazioni e schivate). Sono previste anche "autorizzazioni" e "divieti". Tale disciplina è una forma di lotta a mani nude che si basa sull'uso di spostamenti combinati a colpi esplosivi su punti vulnerabili del corpo.

Le competizioni si svolgono all'interno di un quadrato che deve avere dimensione e conformità di quello in uso nel pugilato (i lati devono avere un minimo di 4,90 m, fino a un massimo di 6,10 m).

Un'usanza importante è quella in cui dal Maestro viene posta sulla testa del pugile prima che egli

entri nel ring una corona di nylon rivestita di stoffa che termina con una coda di seta (originariamente era di corda intrecciata). Tale corona viene chiamata Monkon. Prima di ogni incontro avviene la Ram Muay, una lenta e aggraziata serie di movimenti a tempo di musica. L'uso dei gomiti è vietato (è possibile solo in competizioni a livello internazionale o contro atleti thailandesi).

Competizioni: tornei sia per uomini che per donne con quattro categorie di competizione

Terza Serie Educativo: va dai 12 anni compiuti ai 14;

Terza Serie Promozionale: va dai 14 anni compiuti ai 18;

Seconda Serie Dilettanti: va dai 18 anni compiuti ai 40;

Prima Serie Professionisti: va dai 18 anni compiuti ai 40.

Nelle prime due categorie non è valido il KO.

NUOTO

Le origini (vedi volume 1°)

NUOTO - regole e competizioni

Competizioni non olimpiche:

800 m stile libero maschili (record mondiale 7'38"65)
1.500 m stile libero femminili (record mondiale 15'52"10)
50 m dorso, sia uomini, sia donne (record mondiali 24"80 - 28"16)
50 m rana sia uomini, sia donne (record mondiali 28"18 - 30"31)
50 m delfino, sia uomini, sia donne (record mondiali 22"96 - 25"57)
gare di fondo, sia i 5, sia i 25 km uomini e donne; per queste ultime gare non si può mai parlare di record, bensì di migliori prestazioni, in quanto le competizioni si svolgono sempre in acque aperte in cui il percorso e le correnti favorevoli o meno, influenzano costantemente il risultato cronometrico.

NUOTO PINNATO

Le origini

Il Nuoto Pinnato nasce nella metà degli anni '50, in conseguenza delle evoluzioni realizzate durante la seconda guerra mondiale, essendo le pinne ampiamente usate per le operazioni di sabotaggio delle navi nemiche nei porti italiani dalla divisione X - MAS, e si sviluppa in relazione alle attività subacquee, per favorire l'utilizzo delle pinne nella pesca subacquea.

I primi interessi sulla pesca sportiva, comunque, portarono a una certa attività in Italia già negli anni Trenta. La Federazione venne tuttavia costituita il 27 giugno 1942, rimanendo attiva fino all'8 settembre 1943. Riprese il suo lavoro nel 1945, in gestione congiunta con gli organismi della caccia e del tiro a volo, sotto gestione commissariale da parte del CONI.

Nel dopoguerra, in un convegno tenuto a Bologna nel 1947, vennero poste le premesse della rifondazione della FIPS, che avvenne nell'aprile del 1948 nel corso di un'Assemblea nazionale tenuta a Firenze. Nel 1949 la Federazione accolse nel Settore agonistico i praticanti attività subacquea e Nuoto Pinnato. Nel 1955 a Bologna viene aperta la prima società di Nuoto Pinnato. È in quegli anni che viene stilato un primo regolamento della specialità e fin dal 1955 la nuova disciplina viene affiliata alla FIPS (Federazione Italiana Pesca Sportiva), che solo negli anni '90, dopo aver negato il consenso all'uscita del Nuoto Pinnato dalla federazione per congiungersi alla Federazione Italiana Nuoto, aggiunge alla propria dicitura le due lettere che sono espressione del Nuoto Pinnato, diventando così FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee).

Dal 1984 la Federazione riconosce al suo interno quattro settori: pesca in acque interne, pesca in mare, pesca sub, nuoto pinnato.

NUOTO PINNATO - le caratteristiche tecniche

Nel 1971 per questo sport è il momento di un'autentica rivoluzione, quando viene introdotto un nuovo strumento natatorio: il monopinna. Si tratta di una pinna unica, realizzata in vari materiali che già nel 1972 permette a un uomo di nuotare per la prima volta i 100 metri sotto i 40 secondi (39"92).

In realtà la convivenza tra monopinna e bipinne continua fino al 1979, fino a quando cioè tutti i primati mondiali sono realizzati con il monopinna.

Con questa attrezzatura i piedi, uniti parallelamente, sono alloggiati in scarpette di gomma morbida (simili alle normali scarpette usate dai subacquei). La pala si differenzia in base alla forma e alla durezza (l'unità di misura è il chilo/spinta). I monopinna da velocità sono più rigidi (più chili/spinta), mentre quelli da mezzo fondo sono più morbidi, oltre che di dimensioni lievemente superiori.

Negli ultimi anni, dal 2003 circa, si stanno sviluppando monopinne con la pala inclinata fino a 20 gradi rispetto alla scarpetta, che hanno spinto a un deciso miglioramento dei tempi nella varie distanze. Si può affermare con certezza che l'evoluzione delle monopinne ha portato a un incremento di prestazioni dell'ordine di 1" ogni 100 m di percorrenza.

La nuotata del nuoto pinnato fa assomigliare il nuotatore a un vero delfino. Le braccia devono essere ferme e distese in avanti sopra la testa. Tale posizione è chiamata "assetto". Il nuotatore procede nell'acqua con movimenti sinusoidali del corpo e lo si può quindi realmente definire "stile a delfino". La respirazione si effettua attraverso un tubo aeratore posto in posizione centrale sulla fronte del nuotatore.

NUOTO PINNATO - regole e competizioni

Due sono le discipline che compongono le gare di questo sport: il "surface" e l'"immersion". Nel primo si nuota in superficie e gli atleti possono respirare con l'ausilio di speciali boccagli fissati alla testa o normalmente come nel nuoto classico; nell'immersion invece sono completamente sotto la superficie dell'acqua per l'intera gara e la respirazione è ovviamente consentita attraverso l'uso di speciali bombole d'aria.

Competizioni

Surface (gare svolte in superficie) per uomini e donne:	
50 m	(record uomini 16"04 - record donne 18"12),
100 m	(record uomini 35"59 - record donne 40"74),
200 m	(record uomini 1'23"86 - record donne 1'32"32),
400 m	(record uomini 3'02"84 - record donne 3'20"37),
800 m	(record uomini 6'29"85 - record donne 6'59"58),
1500 m	(record uomini 12'36"50 - record donne 13'26"18),
1850 m o miglio marino	(record uomini 16'00"31 - record donne 17'32"49)
Immerson (gare svolte in immersione totale con l'ausilio di autorespiratori) per uomini e donne:	
50 m	(record uomini 14"34 - record donne 16"28),
100 m	(record uomini 31"52 - record donne 36"26),
400 m	(record uomini 2'46"65 - record donne 3'01"84),
800 m	(record uomini 5'53"50 - record donne 6'29"04)
Staffette per uomini e donne:	
4 x 100	(record uomini 2'26"70 - record donne 2'46"38)
4 x 200	(record uomini 5'42"86 - record donne 6'18"74)

NUOTO PER SALVAMENTO

Le origini

L'origine del Salvamento in Italia risale a un lontano periodo di due secoli fa: precisamente nel 1871 nasceva in Liguria, da un gruppo di persone di nobili propositi, la Società Ligure di Salvamento che nel 1876 assumeva poi l'attuale denominazione di Società Nazionale di Salvamento. Nel medesimo anno con Regio Decreto a firma di Vittorio Emanuele II veniva eretta in "Ente Morale", il cui statuto fondamentale ancor oggi conserva la sua attualità: "Organizzare l'opera di salvataggio costiero, d'alto mare e sulle rive interne, cooperare al soccorso dei naufraghi e sovvenire le famiglie indigenti della classe marinara e affini; cooperare all'estinzione degli incendi in mare, sui laghi, sui fiumi e canali navigabili; prevenire e impedire le asfissie per sommersione; divulgare le arti marinaresche e analoghe e specialmente favorire lo sviluppo fisico e morale marinaro della gioventù; creare e assecondare utili iniziative di sua natura e scopo".

Nel 1889, Arturo Passerini fondò ad Ancona la SIS (Società Italiana di Salvamento). Con la nascita del CONI, avvenuta nel 1914, e con l'ingresso nel 1928 dell'attuale Federazione Italiana Nuoto, la SIS confluiva nel 1939 nel CONI all'interno della FIN, assumendo l'attuale denominazione di Federazione Italiana Nuoto Sezione Salvamento.

Nei primi anni 30, per una legge dello stato, il bagnino diviene obbligatorio in tutti gli stabilimenti balneari. Per le radici antiche di questi due enti, le Capitanerie di Porto li hanno indicati fin dal 1918 come gli unici autorizzati a rilasciare i brevetti di salvataggio marittimi. Tuttora, per conto del Ministero delle infrastrutture e dei trasporti per quanto concerne i brevetti per mare e del Ministero degli interni per quanto concerne le piscine, le Capitanerie di Porto autorizzano solo la Società Nazionale Salvamento e la FIN Salvamento al rilascio dei brevetti validi per operare negli stabilimenti balneari e nelle piscine.

NUOTO PER SALVAMENTO - regole e competizioni

L'attività agonistica nazionale e internazionale si articola su 7 prove individuali e 4 staffette in piscina e altrettante in mare o acque aperte (laghi o fiumi). In Europa si prediligono le prove in piscina, nelle quali l'Italia eccelle, ma negli ultimi anni ci si sta uniformando agli altri continenti introducendo le spettacolari prove oceaniche. Durante i 4 giorni di gare internazionali i 12 componenti delle rappresentative (6 maschi e 6 femmine) si misurano in tutte le prove, dovendone coprire a testa almeno 3 in piscina e 3 in mare. Le distanze variano in base alle categorie.

IL BATTELLLO: si parte su una barchetta di 2,5 metri e con due remi si percorre la vasca di 50 metri, girando intorno a una boa posta a metà. All'altro bordo è legato un manichino, di fronte al quale bisogna girarsi di poppa. Ci si alza in piedi per afferrarlo, avendo cura di toccarlo solo con le mani. Si torna con un remo solo, restando in piedi a prua della barca e compiendo sempre il giro intorno alla boa.

IL PERCORSO MISTO CON MANICHINO: è una gara composta da una nuotata stile libero (50 o 25 metri secondo la categoria), seguita da apnea di avvicinamento al manichino (10 -15 o 20 metri) per poi terminare con recupero e trasporto dello stesso.

IL TRASPORTO CON PINNE E TORPEDO m 100: i torpedi sono dei salvagente in gommapiuma da avvolgere con un moschettone attorno al pericolante. L'atleta parte con il torpedi posto in modo trasversale lungo il corpo, dopodiché, recuperato il manichino, lo trascina tramite una corda, nuotando a stile libero.

IL LIFE SAVER: dopo 75 metri stile libero si recupera sul fondo un manichino con il quale si termina la vasca. Ai 100 metri si deposita il manichino e, restando in acqua, s'indossano torpedi e pinne. Sempre a stile libero si percorrono i successivi 50 metri fino a recuperare un secondo manichino posto sul bordo, che si trasporta per altri 50 metri.

IL TRASPORTO DEL MANICHINO O SACCHETTO: distesi su un fianco, lasciando un braccio sempre in

acqua disteso in avanti e l'altro fuori per il trasporto del manichino (che pesa 48 kg) o, nelle categorie inferiori, del sacchetto (pieno di sabbia e che pesa 5 kg) che rimarrà appoggiato al fianco. La tecnica attualmente più diffusa prevede il trasporto con la gambata rana sul dorso: con una mano si tiene il manichino mentre con l'altro braccio ci si aiuta remando sott'acqua. E' la gara più breve e si svolge sui 50 metri, di cui 25 stile libero di avvicinamento e 25 di trasporto vero e proprio.

IL NUOTO CON SOTTOPASSAGGI: 50 -100 o 200 metri stile libero. A 12,5 metri c'è un ostacolo verticale che parte dalla superficie dell'acqua ed è sommerso per 70 cm. L'atleta deve passarci sotto.

Le gare in acque libere prevedono al posto del manichino un compagno di squadra e una staffetta.

NEL FRANGENTE: è una prova di nuoto tra le boe con partenza e arrivo in spiaggia.

LA GARA CON LA TAVOLA: si parte dalla spiaggia con una tavola simile a quella da surf, su cui si sta sdraiati e si può tornare in due persone.

LO SPRINT SULLA SPIAGGIA: prova di corsa con sprint di 90 metri sulla sabbia.

LE BANDIERINE SULLA SPIAGGIA: è una prova di corsa e destrezza a eliminazione tra 8 avversari che devono correre a recuperare una delle 7 bandierine a disposizione.

LA GARA CON CANOA: è una prova in piscina simile a quella con il battello.

La prova cosiddetta Ironman è la prova più massacrante. Prevede l'effettuazione consecutiva di una gara nel frangente, una di canoa e una con la tavola, intervallate da sprint di 90 metri sulla spiaggia.

Competizioni: gare maschili e femminili

NUOTO SINCRONIZZATO

Le origini (vedi volume 1°)

NUOTO SINCRONIZZATO - regole e competizioni

Competizioni: gara di singolo solo femminile

ORIENTEERING

Le origini

L'idea di creare uno sport basato sull'orientamento nacque alla fine del XIX secolo nelle sterminate terre scandinave, dominate da fitte foreste spesso coperte dalle nevi: proprio per le caratteristiche del territorio, il senso dell'orientamento era una necessità vitale. La prima gara di Orienteering di cui si abbia notizia risale al 31 ottobre 1897 e venne organizzata nei pressi di Oslo (Norvegia). Contemporaneamente sempre in Norvegia nel 1899 venne introdotto l'Orienteering con gli sci. Tra gli anni Trenta e Quaranta nei paesi scandinavi nacquero le federazioni nazionali di Orienteering e la fama del nuovo sport raggiunse la Svizzera, l'Unione Sovietica e gli Stati Uniti. Il 1961 segnò la nascita della International Orienteering Federation (IOF).

Le prime manifestazioni di tale sport ebbero origine alla fine del secolo scorso in Norvegia, grazie a un gruppo di appassionati che volle testare l'abilità dei concorrenti nel seguire con l'uso di carte topografiche tracce lasciate nella neve delle slitte che trainavano i tronchi.

La prima edizione dei mondiali di corsa di orientamento è stata nel 1966 a Linkar (Finlandia) e nel 1975 si disputarono i primi Campionati del Mondo di Orienteering di sci. Il rapido sviluppo della mountain bike alla fine degli anni Ottanta, con la conseguente possibilità di affrontare percorsi sterrati anche in bicicletta, fece sì che l'Orienteering si allargasse al nuovo mezzo. Le gare di orientamento in mountain bike sono state omologate dalla IOF e dal 1999 si disputano i campionati mondiali della nuova specialità.

Il vero fondatore dell'Orienteering italiano è considerato il cecoslovacco Vladimir Pacl, emigrato in Italia nel 1972. Sei anni dopo nacque il Comitato Italiano Sport Orientamento, divenuto dal 1985 Federazione Italiana Sport Orientamento (F.I.S.O.), organismo riconosciuto ufficialmente sia dal CONI, sia dalla IOF.

ORIENTEERING - regole e competizioni

Originariamente fare Orienteering significava avanzare sul terreno con l'aiuto di una cartina e di una bussola, determinando da soli la via migliore da percorrere e cercando di valutare quale fosse il percorso più veloce e vantaggioso per raggiungere la meta prefissata. Nella maggior parte delle gare si ricorre alle partenze scaglionate per assicurare che ogni orientista possa avere la possibilità di fare il proprio percorso, ma ci sono alcuni altri metodi, tra cui le staffette, in cui l'orientista deve trovare più punti di controllo possibile in un determinato tempo. Seguirsi è proibito dalle regole.

I punti di controllo sono numerati in cartina e collegati nell'ordine in cui devono essere raggiunti. Sotto il profilo amatoriale esso costituisce un'occasione per entrare in maggiore contatto con i boschi e la natura, imparando ad arrangiarsi e a muoversi in luoghi sconosciuti.

Può essere inteso come una passeggiata nei boschi o come uno sport competitivo: è comunque l'insieme delle tecniche che permettono di riconoscere la propria posizione all'interno di un terreno non noto, in genere individuando la direzione del nord.

All'atleta sono richieste velocità e agilità di spostamento; grande abilità nel leggere e capacità tecniche di interpretare la cartina mentre si corre; deve avere una buona capacità di decidere e valutare il percorso in relazione alle proprie capacità fisico-tecniche e alla preparazione atletica.

Per verificare se il punto trovato è quello giusto, l'orientista per marcare il suo cartellino usa una punzonatrice appesa vicino alla lanterna. Punzonatrici diverse creano diverse combinazioni di fori nella carta. Il percorso tra i "controlli" (ci si riferisce sia alla lanterna sia al punto) non è specificato ed è determinato dall'orientista; questo elemento della scelta di percorso e l'abilità di navigare nei boschi sono l'essenza dell'Orienteering. Attualmente si usa una punzonatrice elettronica con un microcip che funge da rilevatore a ogni controllo.

ORIENTEERING - l'attrezzatura

LA CARTINA TOPOGRAFICA: è essenziale per verificare se il punto trovato è quello giusto. L'orientista usa una punzonatrice, appesa vicino alla lanterna, per marcare il suo cartellino.

LA BUSSOLA PIATTA: è stata inventata dai fratelli Kjellstrom durante il periodo della Seconda Guerra Mondiale e consiste in una base piatta a forma rettangolare in cui è segnata una freccia fissa diretta verso l'asse lungo e un quadrante che ruota in cui sono segnati i gradi. Le caratteristiche possono includere un cordoncino per attaccare la bussola al polso, una scala per misurare le distanze in cartina, una lente d'ingrandimento per la lettura dei dettagli della cartina, le sagome di un cerchio e di un triangolo per disegnare i percorsi sulla cartina.

LA BUSSOLA "A DITO": è stata sviluppata da un forte orientista svedese che, nella metà degli anni Ottanta dello scorso secolo, sviluppò un'alternativa alla bussola piatta modificandone la forma della base e aggiungendo un cinturino per attaccare la bussola al pollice. Questa bussola viene messa nel pollice della mano sinistra, quella che tiene la cartina. Il vantaggio di questo sistema è che la cartina e la bussola vengono sempre lette contemporaneamente, la cartina si orienta più facilmente e più velocemente, e una mano resta libera.

LA LANTERNA: indica il cento del cerchietto segnato sulla cartina. È un parallelepipedo a base triangolare e una delle tre facce quadrate è costituita da un triangolo bianco sopra e da uno arancione sotto. Vicino alla lanterna ci sono una punzonatrice e un cartellino con il codice. A ogni lanterna è assegnato un unico codice, di solito costituito dalla combinazione di due lettere. Questi codici permettono all'orientista di verificare che il punto di controllo cui è arrivato è quello giusto.

LA PUNZONATRICE: è sistemata vicino a ogni lanterna. Per l'Orienteering è un congegno di plastica rosso con un numero di denti metallici. L'orientista usa questa punzonatrice per imprimere nella casella corrispondente la combinazione di fori determinata dai denti metallici sul cartellino di controllo. Quando si prevedono molti orientisti in una gara vengono usate più punzonatrici con la stessa combinazione.

I CARTELLINI: possono avere varie forme, ma tutti contengono sia le caselle numerate per punzonare in successione i punti di controllo, sia gli spazi per il nome del concorrente, il percorso e la categoria, il tempo di partenza, quello di arrivo e il tempo impiegato. Arrivato al punto l'orientista punzona il codice della lanterna nella corrispondente casella numerata del cartellino di controllo. Questo permette agli organizzatori di verificare che è stato visitato il punto di controllo esatto. A volte un orientista può accidentalmente punzonare nella casella sbagliata del cartellino: se succede questo, la procedura corretta è quella di utilizzare la casella di riserva per il codice di cui è stato occupato il posto (e all'arrivo non si deve dimenticare di avvisare gli organizzatori dell'errore compiuto).

ORIENTEERING - le competizioni

CORSA DI ORIENTAMENTO: questa disciplina è anche chiamata "sport dei boschi" perché il suo campo ideale è il bosco, ma si può praticare anche in centri storici, parchi pubblici, campagne, ecc.

Nello svolgimento della gara di corsa di orientamento i concorrenti partono uno per volta a distanza di alcuni minuti l'uno dall'altro, con l'ausilio di carta e bussola, e devono raggiungere nel minor tempo possibile il traguardo, passando attraverso una serie di punti di controllo. Al momento della partenza viene consegnata a ciascun concorrente una cartina topografica molto particolareggiata, sulla quale sono indicati, con segni convenzionali, la partenza, l'arrivo e i vari punti di controllo intermedi. Questi punti sulla cartina sono numerati progressivamente e uniti con una linea retta a indicare l'ordine da seguire durante la gara. Una volta partito, il concorrente quando giungerà sul posto corrispondente a un punto di controllo segnato in cartina, troverà come riferimento un prisma triangolare bianco e arancione, detto lanterna. Su quest'ultima troverà una punzonatrice che servirà per bucare il cartellino o testimone che ogni concorrente porta con sé per dimostrare l'avvenuto passaggio. Vince chi realizza il tempo migliore transitando in tutti i punti di controllo previsti.

SCI D'ORIENTAMENTO: in questa disciplina si utilizzano tecniche e attrezzi dello sci di fondo, ciò che differisce è che il concorrente viene mandato lungo una rete di piste battute nei boschi alla ricerca di

alcuni punti di controllo segnati sulla cartina. Dispone tra l'altro di un leggio ruotante con incorporata la bussola e ancorato al petto tramite bretelle. La differenza con lo sci di fondo è data dal fatto che le piste per lo sci d'orientamento non sono così piatte. Questa è proprio una delle grandi difficoltà di tale disciplina: la varietà e complicatezza delle piste con la non possibilità, pena la squalifica, di accorciare il percorso.

MOUNTAIN BIKE D'ORIENTAMENTO: si suddivide in differenti categorie per età e capacità atletica. Una caratteristica è l'obbligo, pena la squalifica: attenersi solamente alle strade segnate sulla cartina per il rispetto del territorio e della natura. Per poter leggere la cartina mentre si pedala e avere le mani libere per la guida, il concorrente dispone di un leggio girevole fissato sul manubrio. Le doti che un bike-orientista deve possedere sono una buona padronanza del mezzo e la capacità d'individuare con precisione e velocità le diverse soluzioni che il tracciato propone per raggiungere i diversi punti di controllo.

TRAIL ORIENTEERING: tale disciplina è stata sviluppata per offrire a chiunque, comprese le persone con disabilità fisiche, la possibilità di partecipare a una gara di Orienteering perfettamente alla pari con tutti gli altri concorrenti. Sono permesse carrozzine manuali o elettriche e stampelle, in quanto la velocità non è determinante nella gara. Gli atleti di Trail-O devono riconoscere correttamente il punto esatto in cui si trovano le lanterne sul terreno rispetto alla cartina e indicarle sul proprio cartellino/testimone di gara. Il punteggio finale viene dato dal numero di lanterne riconosciute correttamente. Sono due le categorie di Trail-O: Open e Paralimpici. La prima comprende concorrenti normodotati e meno abili, la seconda è riservata solo ai concorrenti con diversa abilità fisica.

Competizioni: gare per uomini, donne e generalmente miste

- 1) corsa di orientamento
- 2) sci di orientamento
- 3) mountain bike di orientamento
- 4) trail orienteering od orientamento di precisione

OTHELLO

Le origini

L'Othello è un gioco da tavolo astratto a informazione perfetta per due giocatori che è stato brevettato da Goro Hasegawa nel 1971. È una disciplina considerata come la variante del gioco inglese "reversi", che fu inventato da Lewis Waterman nel 1880, praticamente l'antesignano dell'Othello. I due giochi differiscono solo nella situazione iniziale della scacchiera: vuota per il reversi e inizializzata con quattro pedine per l'Othello. Si è diffuso in tutto il mondo tanto che oggi si disputano sia i campionati nazionali che i campionati del mondo, cui partecipano più di 20 nazioni. A prima vista sembra una disciplina semplice, ma bisogna affermare che la complessità dell'Othello è molto elevata.

OTHELLO - regole e competizioni

Gli strumenti essenziali per giocare una partita sono le pedine e l'othelliera. Ogni giocatore dispone di 32 dischi bicolori (neri da un lato, bianchi dall'altro) e il terreno di gioco è costituito da una tavola quadrata di 8 x 8 caselle di colore uniforme. Prima di iniziare a giocare si posizionano due pedine bianche e due nere nelle quattro caselle centrali dell'othelliera in modo da creare una configurazione a X.

Le regole per giocare una partita di Othello sono semplicissime. Si muove alternativamente (inizia il nero) appoggiando una nuova pedina in una casella vuota in modo da imprigionare una o più pedine avversarie tra la pedina che si sta giocando e quelle del proprio colore già presenti sulla scacchiera. A questo punto le pedine imprigionate devono essere rovesciate e diventano di proprietà di chi ha eseguito la mossa. È possibile incastrare le pedine in orizzontale, in verticale e in diagonale e, a ogni mossa, si possono girare pedine in una o più direzioni. Sono ammesse solo le mosse con le quali si gira almeno una pedina; se non è possibile farlo si salta il turno. Quando nessuno dei giocatori ha la possibilità di muovere (quasi sempre accade quando la scacchiera è piena) si contano le pedine e si assegna la vittoria a chi ne ha il maggior numero.

Nonostante la semplicità delle regole, l'Othello è un gioco molto complesso e può essere padroneggiato solo con lungo impegno. Una frase che spesso si associa all'Othello è: "Un minuto per imparare, una vita per diventare maestri".

In Italia la diffusione del gioco è affidata alla Federazione Nazionale Gioco Othello e Reversi (FNGO) che cura il collegamento con gli appassionati e organizza tornei e manifestazioni.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

PALLATAMBURELLO

Le origini

Fu messer Antonio Scario da Salò che nel 1555 scrisse un trattato dedicato ad Alfonso d'Este, nel quale si narrava per lo più di notizie del tempo, ma in cui si descrivevano quelli che erano i tre giochi con la palla più in voga del momento. Egli raccontava che per ognuno di questi variava la dimensione dell'attrezzo usato. Con la palla più grande si poteva giocare al "pallone a bracciale", con quella media, detta "pilotta", si giocava il "tamburello" e con la piccola alla "pallacorda".

Caratteristica comune ai tre giochi era il cuoio che costituiva il materiale essenziale della palla. In particolare nel tamburello si usava lo "scanno" per colpirla.

Col passare del tempo il gioco si è trasformato in sport e conseguentemente ha portato variazioni ai regolamenti. Nel 1893 avviene il riconoscimento del tamburello da parte della Federazione Ginnastica d'Italia, sulla scorta di un precedente provvedimento che ravvisava in questa attività qualità educative e formative, raccomandandone la pratica. La Pallatamburello in Italia è regolata dalla federazione relativa, associata al CONI.

PALLATAMBURELLO - regole e competizioni

La Pallatamburello è un gioco apparentemente di squadra, ma che a una più attenta osservazione e in conformità a quanto espresso nel primo volume sugli sport individuali e sui giochi di squadra possiamo tranquillamente classificare come gioco individuale - collettivo. Questa disciplina infatti è molto più assimilabile al badminton, al tennis tavolo e al tennis, in quanto la palla non viene mai giocata da compagno a compagno, bensì è rimandata direttamente da un campo all'altro senza alcun passaggio fra i componenti il proprio "gruppo", come invece avviene in calcio, pallavolo, pallacanestro, ecc. In altre parole il regolamento vieta qualsiasi collaborazione diretta fra compagni. Va comunque evidenziato che questo sport non è praticabile in maniera esclusivamente individuale. Questo il motivo dell'inserimento negli sport "individuali - collettivi".

Le compagini sono composte da cinque giocatori ciascuna, il ruolo degli atleti prende il nome in base alla propria posizione in campo: "battitore-palla", "rimettitore", "mezz'ovolo" (centrocampista) e terzino destro o sinistro. È consentito dal regolamento scambiarsi i ruoli.

La partita consta di un unico set sulla distanza dei 13 giochi; in caso di parità (12 a 12) si disputa il "tie-break" a 8 punti e si vince solo dopo aver conquistato due punti di vantaggio. Ogni punto viene conteggiato secondo il seguente criterio: 15/ 30/ 40/ 50 e gioco.

IL CAMPO DI GIOCO: è diviso da una linea mediana, perfettamente al centro del lato lungo, in cui prendono posto i due schieramenti contrapposti, con diverse misure e i pavimenti sono regolamentari in funzione delle dimensioni:

- per le partite in esterno si gioca in un campo che va dai m 50 x m 20 ai m 80 x 20, su terra battuta;
- per le partite "indoor" le dimensioni vanno dai m 28 x m 11 ai m 34 x m 16, su linoleum o parquet.

- I MATERIALI

I TAMBURELLI: non sono più in pelle, ma di diversa fattura e dimensione. Vanno dai cm 24/26 per i giovanissimi, ai cm 28 per gli adulti. Sono rotondi, tranne quello per la battuta che invece è ovale.

LA PALLA: pesa gr 88 per le gare in esterno e gr 42 per quelle indoor. Se ben colpita essa può raggiungere la ragguardevole velocità dei 250 km/h.

La palla si può rinviare al volo o con un solo ribalzo e non può essere toccata da un proprio compagno.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

PARACADUTISMO

Le origini

L'idea del paracadute era molto probabilmente già nota in Cina nel XIV secolo, ma nel nostro continente fu Leonardo da Vinci a disegnarne uno nel 1485. Questo prototipo aveva una forma piramidale con base quadrata e vertice rivolto verso l'alto. Un altro tipo fu progettato nel 1595 da F. Venanzio da Sebenico.

Tra le prime applicazioni bisogna citare quella del francese Lenormand che si lanciò dall'osservatorio di Motpellier nel 1732. Egli toccò terra con un esemplare di paracadute assicurato alla sua mongolfiera e dopo averne vuotato l'involucro dell'aria. Nel 1793 un altro francese, F. Blanchard, in un simile esperimento si ruppe una gamba. Si deve aspettare il 1912 quando, negli Stati Uniti presso Saint Louis, dopo aver perfezionato le tecniche, da un aeroplano in volo si giunse finalmente ad un lancio ad opera del Capitano A. Berry.

Durante la prima guerra mondiale vennero usati per i primi salvataggi, da parte di piloti tedeschi e solo pochi anni dopo entrò a far parte nelle normali dotazioni di volo delle aviazioni.

Un momento importante nell'era del paracadutismo avvenne negli anni 80 con l'avvento dei primi paracadute a profilo alare i quali, grazie alla sua nuova pianta rettangolare e dunque sfruttando il principio fisico della portanza, permettevano non solo di atterrare in piedi, ma di aumentare la manovrabilità, la qualità e la quantità degli spostamenti in volo. Proprio in quegli anni compaiono in Italia anche i primi PC6 Porter o meglio chiamati "Pilatus", che riuscivano a trasportare 8/10 persone da un'altezza di 3.500 m. di quota. Bisogna attendere invece la seconda metà degli anni '90 perché facciano la loro comparsa anche i primi bimotori. I vantaggi derivati dall'utilizzo di questi vettori più potenti e capienti, sono subito evidenti, in quanto si può salire fino a 4.500 mt. e ci si può lanciare anche in gruppi da 20/25 persone. Questi miglioramenti hanno dato la possibilità ad alcune nuove discipline di emergere e di affermarsi con successo: il caso più evidente è quello della specialità del "free-fly" che oggi domina la tendenza a livello mondiale.

PARACADUTISMO - regole e competizioni

Attualmente il tempo di caduta libera varia dai 40 ai 60 secondi. Varie sono le discipline in cui si divide il Paracadutismo, cui partecipano sia gli uomini, sia le donne con classifiche separate.

FREE FLY: si basa sul concetto di volo verticale. Infatti si tratta di volare a una velocità che va dai 200 ai 500 km/h in diverse posizioni verticali. Non si tratta solo di stare in piedi ("stand up" o a testa in giù "head down"), ma bisogna anche saper avanzare, frenare, entrare in formazione. L'insegnamento di questa disciplina prevede alcuni livelli di apprendimento con relativi test i quali, se superati, permettono il passaggio ad un livello successivo.

ATMONAUTI: questa è una tecnica di volo a corpo libero inventata dall'italiano Marco Tezzi nel 1988. Consiste nel volare in diagonale con un determinato rapporto tra angolo e velocità di traiettoria del corpo. Questa tecnica permette di sincronizzare velocità e traiettorie di due o più persone al fine di volare in formazione allo stesso livello e con lo stesso angolo riuscendo ad eseguire giochi aerei quali il free style, prese o manovre acrobatiche. Nel 2001 Gigliola Borgnis fece un'importante scoperta: riuscì a volare nella traiettoria angolata con i piedi in avanti anziché con la testa.

SKYSURF: si svolge con l'ausilio di una tavola fissata ai piedi con la quale è possibile eseguire movimenti tridimensionali in caduta libera. La tavola è fatta di materiali leggeri ma molto resistenti quali il carbonio, resine...le dimensioni variano a seconda della capacità di controllo del paracadutista e al rapporto superficie/altezza. Nella pratica agonistica il team è formato da uno skysurfer un cameraflyer. La competizione prevede alcuni movimenti prestabiliti ma la creatività ed il lavoro di coppia sono giudicati in modo favorevole dai giudici di gara.

RELATIVE WORK: è una disciplina che può essere praticata agonisticamente da squadre composte

da 4, 8 o 16 elementi e che consiste nella caduta libera di figure prestabilite in un determinato tempo: il punteggio è dato dal numero di figure correttamente eseguite. il lavoro relativo può essere praticato da un minimo di due persone sino ad arrivare alle “grandi formazioni”.

SWOOPING: è l'arte del pilotare con precisione e accuratezza un paracadute ad alte prestazioni. Questa disciplina viene anche chiamata Blade Runner ed è esercitata principalmente lungo i pendii di montagne innevate, ma negli ultimi tempi viene sperimentata anche su stagni, laghi e spiagge. Le prove a cui gli atleti si sottopongono sono la precisione in atterraggio, la distanza percorsa con la planata, la velocità terminale.

WING SUIT: questa tecnica deve il suo sviluppo principalmente a Patrick De Gayardon, ma ancora non esiste nessuna competizione ufficialmente riconosciuta della tuta alare. Questa tuta è caratterizzata da due strati di tessuto sovrapposti che si gonfiano irrigidendosi per la pressione dell'aria. Tutto questo porta al corpo dinamico a sostenersi nell'aria. Chi usa la wingsuit, spesso si dota anche di gps portatile, utile per vedere gli spostamenti in volo rispetto al terreno e studiare a terra i propri progressi didattici.

Le 6 specialità del Paracadutismo		
	Uomini	Donne
FREE FLY	SI	SI
ATMONAUTI	SI	SI
SKYSURF	SI	SI
RELATIVE WORK	SI	SI
SWOOPING	SI	SI
WING SUIT	SI	SI

Competizioni: gare maschili e femminili

PARKOUR

Le origini

Il nome Parkour è un neologismo ottenuto mettendo una kappa nella parola francese “parcours” che significa percorso. Usando soltanto due parole si potrebbe dire che il Parkour è l’arte dello spostamento. Dobbiamo la nascita di questa disciplina all’intuizione di due ragazzi francesi, David Belle e Sebastien Foucan. Quindici anni fa essi cominciarono a praticare, quasi per gioco e in un ambiente urbano (a Lisse, un sobborgo di Parigi), le tecniche apprese giocando da bambini nei boschi della campagna francese. Più attento alla tecnica e alla corporeità il primo, focalizzato sull’importanza del messaggio e della filosofia il secondo. La fusione delle due visioni ha sviluppato le basi peculiari della disciplina.

In Francia questa esperienza tracciata dai due pionieri ha dato vita a numerose “crew” di praticanti, intenti a perseguire gli ideali di libertà, fluidità e precisione per oltrepassare ogni barriera. L’esperienza francese è arricchita dall’interesse cinematografico testimoniato dal film di Luc Besson (Yamakasi), prima pellicola interamente dedicata al Parkour.

Ma il Parkour non si ferma solo in Francia: anche in Inghilterra, dove viene chiamato Free Running, ovvero corsa libera, prende un notevole sviluppo. Gli Urban Free Flow, crew di riferimento nel panorama anglosassone, si concentrano sull’importanza di tracciare percorsi senza fermarsi, di andare oltre, superare pregiudizi e suscettibilità grazie alla potenza della loro corsa libera, libera di andare ovunque e di liberarsi da ogni pensiero per tornare a una linea retta fatta di puro animalismo.

Gli Urban Free Flow sviluppano il portale internet più navigato dalla comunità virtuale dei praticanti di tutto il mondo. Il sito omonimo è un anello di congiunzione fra la realtà europea e quella americana. All’interno del forum infatti migliaia di appassionati da tutte le parti del mondo inseriscono video, foto, discutono riguardo alle tecniche e alla filosofia della disciplina, fondendo in una sola passione molteplici visioni dettate da culture differenti.

Gli Urban Free Flow, in collaborazione con Sebastien Foucan, hanno realizzato attraverso la tecnica del “Motion Capture” i movimenti per il videogioco Playstation Sony prodotto dalla Eidos, intitolato “Free running Game”. Lo scopo del videogame è tracciare percorsi per diventare “King of Parkour”.

In Spagna e in Portogallo prevalgono l’esperienza degli “Umparkour” e dei “Parkourpt”. Due gruppi giovani, ma tutt’altro che inesperti. La loro forza è una grande comunità online e una sorta di gemellaggio con l’anima Centro – Sud Americana del Parkour.

Situazione molto particolare in Russia. A Mosca e dintorni c’è una grandissima tradizione di Parkour. Possiamo tranquillamente affermare che la Russia rappresenta il Paese europeo con più “traceur”. Il grande successo di questa disciplina è testimoniato dal fatto che anche la PAWA (Associazione Mondiale Parkour) ha creato una versione del loro sito interamente dedicata ai ragazzi russi.

Nel resto d’Europa meritano sicuramente una citazione anche i gruppi Finlandesi, Rumeni, Tedeschi e Polacchi.

PARKOUR - regole e competizioni

Parlare di Parkour vuol dire documentare un universo sensoriale e fisico ancora poco esplorato con l’obiettivo di trasmettere i mille significati ad esso connessi. Questo nuovo movimento urbano dimostra di possedere una sua peculiarità, giacché non è solo pura tecnica, ma è anche fluidità e armonia dei gesti. È l’arte dello spostamento creativo nella città. Il “traceur”, letteralmente “colui che traccia”, aspira a superare in modo fluido, atletico ed esteticamente valido le barriere naturali o artificiali che si trovano lungo la sua strada (muri, scalinate, gradoni, pareti, pendii, precipizi), affidandosi a ottime doti atletiche e a una indispensabile dose di creatività. Le crew (gruppi) di giovani, in cui si ritrovano i traceur, non si fermano davanti a nessun impedimento architettonico della città. Il tutto a mani nude, senza nessun aiuto, se non quello dell’agilità e del coraggio. Praticare il Parkour significa destreggiarsi in salti, evoluzioni, capriole per tracciare nuovi percorsi nella città, lontani da quelli che la gente è solita seguire. Ciascuno

avvalendosi della propria immaginazione e delle sue percezioni. In ambienti avversi, parlando sotto il profilo meteorologico, è tutt'altro che facile: per questo le condizioni climatiche rigide del nord est europeo hanno accresciuto notevolmente la tecnica, costringendo in inverno a usufruire di strutture al coperto per mantenere la forma fisica.

Si può affermare che il Parkour si è sviluppato in maniera reticolare in ogni parte del mondo da quindici anni a questa parte. Il successo di questa disciplina è testimoniato da moltissimi raduni internazionali oltre che da un crescente interesse dei media.

Competizioni: non esistono competizioni né maschili né femminili

PATTINAGGIO A ROTELLE ARTISTICO E DI CORSA

Le origini

Nel 1922 a Milano il CONI, su sollecitazione di Alberto Bonacossa, favorì la costituzione della Federazione Italiana Pattinaggio a Rotelle (FIPR), per meglio coordinare l'attività agonistica che s'era sviluppata negli anni del primo antiguerra. Già si era svolto infatti il primo incontro internazionale di hockey, che si tenne nel 1913. Solo più tardi, nel 1936, l'hockey su prato entrò a far parte della FIPR e l'organismo assunse il nome di Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio a Rotelle (FIHPR), denominazione conservata anche successivamente alla raggiunta autonomia dell'hockey su prato con la costituzione di una apposita Commissione avvenuta nel 1967. È una curiosità annotare che per un breve periodo nell'anteguerra, secondo le disposizioni del tempo, il termine inglese "hockey" venne tradotto utilizzando un improbabile "ochei" e la sigla divenne FIOPR. I primi campionati nazionali di corsa si disputarono nel 1911, nel 1912 quello di artistico e solo nel 1922 quello di hockey. Nel 1992 invece c'è stata la prima apparizione ai G.O. come sport dimostrativo.

PATTINAGGIO ARTISTICO - regole e competizioni

Il Pattinaggio artistico è composto da diverse specialità: pattinaggio individuale (M e F), coppia artistico e coppia danza (queste ultime due formate da uomo e donna).

Tutte le gare si debbono svolgere in un rettangolo di dimensioni massime di 60 x 30 m e minime di 40 x 20, con una tolleranza del 10 % per le misure minime. Su queste piste sono tracciate linee che formano cerchi di 6 m di diametro ciascuno e che determinano gli esercizi obbligatori.

IL PATTINAGGIO INDIVIDUALE: una competizione valida per uomini o per donne individualmente e con classifiche separate. Si effettua eseguendo una serie di esercizi obbligatori e un esercizio di libero. Gli esercizi obbligatori consistono nell'eseguire, su delle linee tracciate a terra formanti dei cerchi, dei cambi di direzione e di inclinazione, rimanendo su di un piede. In questi esercizi gli atleti devono mostrare precisione di piede e forte senso di equilibrio. Gli esercizi liberi invece consistono nell'esecuzione a tempo di musica di varie difficoltà (salti, trottole e movimenti di piede), che devono dimostrare le capacità tecnico-artistiche dell'atleta.

COPPIA DI DANZA: è formata da un pattinatore e una pattinatrice che non possono essere cambiati per tutto l'arco dell'anno agonistico. Eseguono passi in ogni senso di marcia a ritmo di musica e alcuni degli elementi propri della coppia di artistico (sollevamenti, trottole, salti, ecc.) regolamentati comunque da apposite normative, che ne riducono molto l'aspetto acrobatico, per concentrare il programma di gara più sull'aspetto coreografico e teatrale del Pattinaggio.

Ogni gara di danza prevede tre momenti:

- a) danze obbligatorie (con musica scelta da una commissione della federazione),
- b) danze originali a schema fisso (OD), in cui il tema musicale è fissato dalla federazione,
- c) danza libera.

Nelle danze obbligatorie i concorrenti devono eseguire esercizi identici su identiche musiche. Vengono premiati coloro che meglio eseguiranno gli esercizi. Nella danza originale gli atleti possono eseguire difficoltà libere, ma vincolate da regolamenti stabiliti all'inizio dell'anno. Inoltre si deve pattinare su una musica scelta dalla coppia, che deve avere un ritmo uguale per tutte le coppie in gara (tango, valzer, cha-cha...). Nella danza libera i danzatori si devono esprimere al massimo delle proprie abilità per permettere ai giudici di apprezzare i migliori atleti che dimostreranno le più elevate qualità tecniche ed artistiche. La danza libera non include soltanto passi conosciuti, ma anche passi nuovi. Per avere un alto grado di difficoltà i partner debbono mostrare una forte affinità, inventare molte posizioni diverse e un costante cambio di rapporto fra loro. Il tutto svolto con grande fluidità, precisione e rapidità, che non devono

compromettere la cosiddetta “pulizia” del gesto atletico – artistico. Ogni coppia sceglie la propria musica e il pezzo dura da 2’30” a 3’30” con tolleranza di +/- 10”, in base alla categoria di appartenenza. Anche l’unisono di coppia e la postura degli atleti sono motivo di giudizio arbitrale.

COPPIA DI ARTISTICO: si contemplano una pattinatrice e un pattinatore che eseguono, in coordinazione e all’unisono, difficoltà singole e in coppia, in armonia con il tema musicale. A differenza della coppia danza devono dimostrare una forte capacità acrobatica. La coppia di artistico costituita deve rimanere tale per tutto l’arco dell’anno agonistico. La competizione è suddivisa in due parti: il programma breve e il programma lungo.

Il programma breve consiste in una serie di difficoltà obbligate e di uguale difficoltà tecnica per tutti i concorrenti, da eseguire su una musica scelta dalla coppia. Vengono premiati dalla giuria gli atleti che meglio eseguiranno le difficoltà obbligate e commetteranno meno errori. Nel programma lungo invece gli atleti potranno dimostrare tutto il loro valore, potendo eseguire a libero piacimento difficoltà più o meno elevate, in base alla loro preparazione, che saranno comunque gestite da regolamenti stabiliti all’inizio dell’anno.

In quest’ultimo programma la coppia di artistico deve includere il maggior numero possibile di salti individuali, trottolo individuali, sollevamenti, salti lanciati, salti di coppia, trottolo d’insieme, spirali e passaggi di piede.

Competizioni: gare maschili e femminili in coppia e individuali

PATTINAGGIO DI CORSA - regole e competizioni

Il Pattinaggio a rotelle Corsa in linea è una disciplina sportiva ciclica, nella quale il pattinatore assume una posizione innaturale, con gli arti inferiori semi-piegati (con angolo al ginocchio vicino ai 90°), il busto inclinato in avanti, gli arti superiori liberi, in movimento contrapposto all’azione di spinta degli arti inferiori che avviene in latero-retro-abduzione.

Una prestazione ottimale richiede una combinazione di abilità tecniche e tattiche, nonché di un alto livello di qualità fisiche (Heather K. et al., 1991; Hakkinen K. 1993). In pratica pattinatori dotati di grandi qualità tecnico tattiche per eccellere, debbono avere comunque qualità fisiche nella norma della richiesta della prestazione specifica.

D’altro canto si è consapevoli del fatto che pattinatori dotati solo di grandi qualità fisiche non riescono a eccellere per la povertà delle loro abilità tecnico-tattiche.

L’attività agonistica s’inizia con la categoria giovanissimi, sia maschile che femminile, all’età di 8 anni, per proseguire ogni 2 anni con le categorie esordienti, ragazzi, allievi, junior e senior.

Tutte le gare, a eccezione della cronometro individuale, si svolgono in gruppo; le distanze vanno dalla metri 400 sprint alla classica distanza della maratona. Le prove si svolgono su piste piane, della lunghezza di metri 80–100; su piste sopraelevate, della lunghezza di metri 160–220; su circuiti stradali, della lunghezza di metri 250–600; su strade o circuiti aperti di lunghezza variabile. Nella struttura delle piste si nota che esse hanno due rettilinee e due curve, più o meno paraboliche, e che la lunghezza massima di un rettilineo è di metri 40/50. Le curve hanno pressoché la stessa lunghezza del rettilineo.

La tipologia delle gare, per la massima categoria, prevede:

Competizioni: gare maschili e femminili

- metri 200 – metri 300 cronometro individuale
- metri 500 sprint
- gare in linea di metri 1500–5000
- metri 10000 a punti
- gare ad eliminazione
- metri 20000 punti ed eliminazione
- metri 5000/10000 staffette con cambio all’americana

Gli eventuali record mondiali non sono l’obiettivo principale dell’atleta e/o dell’allenatore di corsa con pattini in linea.

PENTATHLON MODERNO

Le origini (vedi volume 1°)

Sulla figura del pentatleta si sono costruite varie leggende. Una di queste, nella migliore tradizione romantica del 1800, ci riporta a tempi ormai lontani, all'interno di una città assediata, ormai allo stremo della resistenza e sul punto di cedere. L'unica salvezza poteva giungere dall'aiuto di alleati lontani. A un giovane venne affidato il difficile compito di avvertirli. Il coraggioso e abile messaggero partì subito in groppa a un agile destriero, eludendo la vigilanza degli assediati. Saltò staccionate, siepi e ruscelli fino a che non si imbatté in un drappello di nemici. Seguendo le regole cavalleresche li sfidò uno alla volta e li sconfisse con la sua spada. Inoltratosi in un bosco, venne affrontato con le pistole da una banda di briganti. Non si perse d'animo: impugnò la sua arma e con mira infallibile si liberò di quei manigoldi. Ripreso il cammino, si trovò la strada sbarrata da acque impetuose di un fiume. Non attese un attimo. Si tuffò e con vigorose bracciate raggiunse l'altra sponda. All'orizzonte intravvide finalmente la meta. Con un'estenuante corsa raggiunse la gente amica e salvò così la sua bella città dall'umiliante sconfitta.

PENTATHLON MODERNO - regole e competizioni

Anche per il Pentathlon Moderno vale lo stesso concetto già espresso per gli altri sport compresi nel programma olimpico. È quindi consigliabile riguardarsi in dettaglio le origini e le relative competizioni nel volume 1° de "Gli sport individuali" per conoscere la parte olimpica di questa attività. Qui di seguito sono elencate comunque le gare che fanno parte degli eventi nazionali, mondiali e continentali, che si aggiungono al programma dei G.O.

Competizioni: gare sia maschili, sia femminili

Staffetta: 3 atleti per squadra
tiro alla pistola a.c. con 10 colpi per atleta;
scherma con la spada, con 3 stoccate per atleta;
nuoto staffetta 3 x 200 m stile libero;
equitazione staffetta 3 atleti x 1 cavallo ciascuno (9 ostacoli per atleta)
corsa staffetta 3 x 1.500 m

Ai campionati del mondo e a quelli continentali (oltre la gara di staffetta) è contemplata anche una classifica per squadre, costituita dalla somma dei punteggi ottenuti nella gara individuale da tre atleti appartenenti alla stessa nazione.

PESCA SPORTIVA

Le origini

Uscito dalle caverne l'uomo incomincia a costruire le prime palafitte e poi i primi villaggi, che circondò di mura per proteggersi da nemici di ogni sorta. Quindi scoprì la scrittura e con essa inizia a rappresentare quello che lo attornia. Accanto ai graffiti rupestri di animali a scopo di scongiuro e di dedica a qualche divinità, non poteva non disegnare i pesci. Anche nella pittura vascolare greca del periodo arcaico ritroviamo una notevole abilità nel rappresentare polipi, mentre nell'età classica la tecnica appare più evoluta e le specie ittiche molto più variegata.

Celebre è l'opera nel museo Mandralisca di Cefalù in Sicilia in cui si raffigura un vecchio pescatore che taglia la testa di un tonno. Anche negli affreschi delle tombe etrusche, fra cui famosa quella detta della Pesca a Tarquinia, compaiono soggetti ittici di notevole qualità pittorica. I romani non furono da meno, come attestano le sfolgoranti raffigurazioni di Pompei e i numerosi mosaici, di cui quello di Baia è uno dei più ricchi. Con l'avvento del cristianesimo i pesci acquistarono una valenza religiosa, simbolo di amore e di pace.

I primi materiali impiegati per la costruzione di ami da pesca furono l'osso di varie specie di animali, conchiglie e spine naturali che fungevano da uncini, ma probabilmente il materiale più antico fu il legno. Gli ami da pesca dell'età della pietra più interessanti sono senza dubbio quelli in osso, anche se la deteriorabilità di questo materiale fa sì che siano difficilmente reperibili in buone condizioni, ma soprattutto è difficile stabilirne l'età.

Qualche amo in osso in buone condizioni è stato ritrovato in Palestina e in Egitto, il più antico di questi ultimi risale a circa 9.000 anni fa. Anche nei paesi nordici sono stati ritrovati ami in osso antichi di circa 8.000 anni.

Il rame fece la sua comparsa circa nel 4.000 a. C. seguito dal bronzo e più tardi dal ferro, fino ad arrivare all'acciaio, modificandone radicalmente la forma. Geroglifici Egiziani di circa 2000 a.C. raffigurano pescatori con ami ben visibili e non lontanissimi come forma da quelli attuali, mentre sappiamo per certo che nel 44 a.C. i Romani, quando invasero l'Inghilterra, pescavano nel Tamigi con una mosca da salmone denominata Plumme.

Si sa che anticamente i pescatori britannici usavano uncini ricavati dal biancospino. Sono invece stati ritrovati disegni degli indiani d'America in cui vengono raffigurati ami ricavati dal becco di aquile o da artigli di falchi. Ami molto antichi prodotti in pietra sono stati ritrovati in varie isole del Pacifico e lungo la costa del Cile, ma anche alla Grecia si devono importanti ritrovamenti.

Imperatori romani come Augusto e Traiano erano grandi pescatori. Al British Museum di Londra è custodito un bassorilievo egiziano risalente al 1.400 a.C. che raffigura un pescatore con una visibile imitazione di farfalla (l'inizio della pesca a mosca?).

L'amo da pesca in ferro più antico viene custodito in un museo in Norvegia e si pensa risalente all'anno 400, ma la collezione più completa di ami da pesca antichi è probabilmente quella del museo di Monaco in Germania. Qui si possono ammirare ami Neozelandesi in osso prodotti dai Maori, splendidi pezzi artigianali degli indiani d'America, oltre a un buon numero di ami da mare per la pesca degli "Alibut" prodotti dagli eschimesi e ancora in perfette condizioni.

La pesca vera e propria fu praticamente abbandonata nel medioevo, a causa della paura che incuteva il mare, ma i pesci furono allevati negli stagni e in apposite vasche di cui erano dotati conventi, monasteri e castelli.

PESCA SPORTIVA - regole e competizioni

Le varie specialità agonistiche della Pesca Sportiva si dividono in quelle in acque interne (pesca al colpo, pesca alla trota con esche naturali in torrente e in lago, carpfishing, pesca con la mosca, pesca con esche artificiali da riva e da natante, pesca con la bilancella e lancio tecnico, o casting) e in mare

(canna da riva, canna da natante, bolentino, surf casting, lancio tecnico con peso di mare, traina costiera, traina d'altura, drifting).

La FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee) è la sola federazione nazionale riconosciuta e autorizzata dal CONI a disciplinare e gestire in Italia l'attività sportiva e di promozionale da riva e da natante. Tutte le discipline di gara riguardanti la Pesca qui elencate possono essere svolte come individuali, per squadra, a coppie e, in certi casi, a box.

• ACQUE INTERNE

PESCA AL COLPO: è una competizione di tipo individuale, a squadre, a coppie e a box (in quest'ultimo caso vi sono 4 atleti per postazione). La definizione sta per quell'improvvisa trazione a strappo che si fa per far avvenire la ferrata del pesce sull'amo. Si usano canne tipo roubaisienne, cioè a innesti smontati da fissare l'uno sull'altro per allungarla fino a un massimo di 14,50 m. Nel caso che si usino canne telescopiche, cioè coi segmenti già uno dentro l'altro allungabili, la lenza deve avere lunghezza uguale alla canna, mentre la lunghezza minima varia. Nelle roubaisienne invece la lenza deve avere anche una lunghezza minima, dal galleggiante alla vetta della canna, di 2 m. Mentre la lunghezza massima è sempre quanto la canna. Possono poi esserci canne "al recupero", cioè con mulinello, in due tipologie dette bolognese e inglese. Come esche si usano principalmente il bigattino (larva di mosca carnaria), il lombrico o il mais. Praticamente tutte le prede sono insidiabili.

PESCA ALLA TROTA CON ESCHER NATURALI IN TORRENTE E IN LAGO: il nome stesso già definisce il tipo di competizione che si suddivide più precisamente in:

- a) trota torrente con esche naturali,
- b) trota torrente con esche artificiali,
- c) trota lago con esche naturali,
- d) trota lago con esche artificiali.

Nella "a" le canne sono dette teleregolabili e sono lunghe fino a 12 m con un piccolo recupero. Nella "c" invece le canne sono corte, al massimo 2,70 m con recupero. Come esche naturali si usano essenzialmente camole del miele (larve) o lombrichi. Come artificiali, il classico cucchiaino o il pesciolino finto o altre "siliconiche" di fantasia.

CARPFISHING: dal nome stesso, è la pesca alla carpa o all'amur. Essendo pesci di fondo, la pesca lo è di conseguenza, dunque è piombata, cioè si usano piombature che portano l'amo fino al fondo. L'esca non è sull'amo stesso, ma accanto, vincolata da un sagolino: in tal modo appare al pesce più naturale ed è così più adescante, in quanto la carpa preda l'esca aspirandola con tutto quanto le sta attorno... amo compreso.

PESCA CON LA MOSCA: si usano mosche artificiali, con canne ad anelli, lenza "a coda di topo" (cioè di sezione decrescente) e mulinello a inizio canna. Vengono insidiate soprattutto trote e temoli.

PESCA CON ESCHER ARTIFICIALI DA RIVA E DA NATANTE: da riva è la classica pesca alla trota con esca artificiale, più nota anche come "Spinning". Da natante si suddivide ulteriormente nel "black-bass" e nel "belly-boat", che è essenzialmente un gommoncino in cui il pescatore sta seduto, con le pinne ai piedi immerse, in modo da assicurare pinneggiando un minimo di propulsione e direzione al mezzo.

PESCA CON LA BILANCELLA: è una pesca con un tipo particolare di rete, unica ma disposta in due sezioni, a bilancia, appunto. Viene calata a canna e distanziata quanto basta per poi salparla per la pesca.

LANCIO TECNICO, O CASTING: nuova disciplina, senz'acqua, nel senso che consiste in una gara di pura tecnica di lancio, eseguibile anche a terra o su un prato. Il concorrente in pratica deve avere la destrezza e la precisione necessarie per centrare con il lancio un "bersaglio", un po' come nel tiro con l'arco. Si usano canne corte di 2 m, a piombatura costante. Distanza e dimensioni del bersaglio sono variabili in base al tipo di gara, alla categoria d'età del concorrente, ecc. Infatti, la specialità è stata varata anche perché si presta in modo particolare alla scuola per giovani.

• **MARE**

CANNA DA RIVA: si pratica con canne bolognesi o telescopiche, soprattutto da scogliere (tipiche quelle dei porti). Per il resto, è un po' come quella al colpo, solo che si usano altre esche, tipo tremolina, salterello, ecc.

CANNA DA NATANTE: come la precedente, ma da imbarcazione, usando solo canne bolognesi, mediamente più corte e sempre con recupero, dato che la zona di profondità si raggiunge col natante, nonché con piombatura e al tocco, senza galleggiante.

BOLENTINO: si usa un piombo unico al posto dell'amo in cima di lenza, mentre gli ami (in numero prestabilito) stanno montati su braccioli più indietro e dunque, quando il piombo raggiunge il fondo, si dispongono poco più sopra. Si insidiano i tipici pesci stanziali di fondale a scogliera, come sciarrani, pesci carabinieri, gallinelle, scorfani e anche cernie.

SURF CASTING: tipica pesca dalla riva del mare, con potenti canne da lancio e piombatura adeguata alla distanza che si vuol raggiungere, anche su fondale a sabbia. Si insidiano particolarmente spigole, orate, saraghi, mormore, ecc.

LANCIO TECNICO CON PESO DI MARE: detto anche Long Casting, è in pratica il corrispondente per la categoria mare di quello visto per la categoria acque interne al punto 7. Si esegue cioè a terra (anche su spiaggia), affinché la distanza raggiunta sia correttamente misurabile. Si vince infatti col lancio più lungo, naturalmente senza esca, in quanto non c'è pesca.

TRAINA COSTIERA: da natante, con esche trainate a minima velocità lungo costa. Si insidiano dentici, spigole, barracuda, ricciole, spada, ecc.

TRAINA D'ALTURA: detta anche Big Game, è come la precedente, ma gestita conducendo l'imbarcazione molto più al largo, in alto mare. Di conseguenza, si insidiano prede di maggior taglia, come tonni, marlin, verdesche, ecc.

DRIFTING: sempre da natante, ma senza azione direzionale del motore. L'imbarcazione deve cioè essere o alla deriva o ancorata. Senza uso di galleggiante, con esca alla deriva o piombo a correre, alla profondità desiderata. Come galleggiante, si può usare un semplice palloncino gonfiato, che poi scoppia all'abbocco del pesce, permettendo il recupero lenza fino in fondo.

Competizioni:	
Acque interne	Pesca al colpo
	Pesca alla trota con esche naturali in torrente e in lago
	Carpfishing
	Pesca con la mosca
	Pesca con esche artificiali da riva e da natante
	Pesca con la bilancella
	Lancio tecnico, o casting
Mare	Canna da riva
	Bolentino
	Surf casting
	Lancio tecnico con peso di mare
	Traina costiera
	Traina d'altura
	Drifting

SALTO CON GLI SCI

Le origini (vedi volume 1°)

Il primo record del mondo maschile ufficialmente registrato fu un salto di 23 m nel 1879. L'attuale record del mondo di 239 m è stato stabilito dal norvegese Bjørn Einar Romøren il 20 marzo 2005, sempre sul trampolino di Planica. Il saltatore è rimasto in volo per 7.7 secondi. Nella stessa gara, il finlandese Janne Ahonen è arrivato a 240 m, ma essendo caduto all'arrivo la sua misura non è stata omologata come primato.

Pur in assenza di competizioni ufficiali, ci furono donne che si cimentarono nel salto con gli sci sin dagli inizi del XX secolo. La pioniera fu una nobildonna austriaca, la contessa Lamberg, appassionata di sport invernali, originaria di Kitzbühel, una delle più note località sciistiche delle Alpi. Ella saltò con gli sci, ottenendo la misura di 22 m. Nel 1994, l'austriaca Eva Ganster, ammessa come apripista nelle gare maschili delle Olimpiadi di Lillehammer, stabilì un nuovo primato con 113,5 m. Nel 1997, sul trampolino di volo di Bad Mitterndorf (in Austria) atterrò a 167 m. Il 28 gennaio 2003, sullo stesso trampolino, l'austriaca Daniela Iraschko arrivò a 200 m, nuovo primato del mondo femminile.

Finora la FIS (la Federazione Internazionale di Sci) non ha autorizzato nessuna donna a saltare dal trampolino di volo di Planica, in Slovenia, il più grande trampolino del mondo, dove sono stati ottenuti tutti i primati del mondo maschili dal 1985 in poi.

SALTO CON GLI SCI - regole e competizioni

Nel 1952 prese il via la Tournée dei Quattro trampolini, ritenuta la più prestigiosa competizione della specialità dopo le Olimpiadi e la Coppa del Mondo. Sono quattro gare che si disputano annualmente tra la fine di dicembre e l'inizio di gennaio, prima in Germania, sui trampolini di Oberstdorf e Garmisch-Partenkirchen, poi in Austria, a Innsbruck e a Bischofshofen. Alla fine delle quattro gare, il saltatore con il punteggio complessivo più alto vince la Tournée.

Dal 1972 esiste anche il Mondiale di volo con gli sci, che si disputa in una singola gara ogni due anni, negli anni pari. Dal 1994 viene organizzato anche il Grand Prix, un circuito estivo di gare di salto con gli sci, rese possibili dai materiali sintetici che consentono lo scivolamento degli atleti come sulla neve. Le competizioni si svolgono sugli stessi trampolini utilizzati nelle gare della Coppa del Mondo invernale. Nel 1997 è stato istituito il Nordic Tournament, l'equivalente nordico della Tournée dei Quattro trampolini. Il torneo è composto dalle quattro gare di Coppa del Mondo che si disputano a fine stagione in Finlandia e Norvegia.

Competizioni: gare ufficiali solo maschili

Gara dei quattro trampolini:

- Oberstdorf e Garmisch-Partenkirchen (in Germania)
- Innsbruck e a Bischofshofen (in Austria)

SAMBO

Le origini

Il Sambo è una disciplina creata da ex – atleti dell'URSS, e il nome è l'abbreviazione dal russo "samozatchita bez orougia", che significa auto difesa a mani nude.

Nel 1923 un gruppo dell'associazione sportiva Dynamo ha percorso l'URSS per studiare tutte le forme di combattimento presenti sul territorio. Da questa esperienza è nato il Sambo, che raggruppa in sé tutte le forme di combattimento come il karate, la boxe, il judo, la lotta, l'aikido e altre ancora, visto che si numerano 20 stili di combattimento in questa disciplina, offrendo così un potenziale di circa 5.000 tecniche. Per affermare l'utilità di questa disciplina, il maestro russo Karlempiev mostrò davanti agli alti dignitari dell'esercito sovietico che a mani nude poteva riuscire a vincere un combattimento contro un boxer e degli uomini armati. In qualche istante il maestro riuscì ad abbattere tutti i contendenti. Da lì il Sambo fu adottato dall'esercito, dai militari e dal famoso KGB (i servizi segreti dell'URSS). In seguito il Sambo si è diviso in due parti: una ha continuato la strada per cui era nata e cioè quella marziale e l'altra sportiva, che consiste in proiezioni, immobilizzazione del corpo e l'effettuare delle "chiavi" di sottomissione.

Il 16 novembre 1938 il comitato sportivo e della cultura fisica ha emesso un rapporto per l'ufficializzazione del Sambo. Così fu permesso il miglioramento della disciplina, tanto che nel 1947 in Russia (URSS), si organizzarono i primi campionati nazionali.

SAMBO - regole e competizioni

Il regolamento del Sambo è stato formulato per dare all'incontro sportivo le caratteristiche di uno scontro reale, con poche limitazioni, dando spazio all'iniziativa dei lottatori finalizzata a sottomettere l'avversario e ottenerne la resa. Nella versione agonistica non vi sono colpi e il combattimento assomiglia molto al Judo, con l'aggiunta di leve articolari e strangolamenti. Importanti sono l'atterramento dell'avversario, come pure l'immobilizzazione.

Il campo di scontro è rappresentato da una materassina rotonda, sulla quale si affrontano i due "sambisti", uno vestito di rosso e l'altro di blu, con una giacca chiamata "Kurtka", simile a una moderna giubba legata da una cintura. Dei calzoncini corti elasticizzati, gli "Shorti", e delle apposite scarpette, le "Sambofki", che permettono la massima libertà di movimento, completano l'abbigliamento sportivo.

Per sei minuti effettivi, senza limitazioni di prese, ma con l'unico vincolo di mantenersi attivo durante tutto l'incontro, un sambista deve prevalere sull'altro buttandolo a terra e, se possibile, ottenerne la resa prima del limite, grazie a una leva articolare o una presa dolorosa sia alle braccia, sia alle gambe. La vittoria anzitempo è aggiudicata se chi esegue la tecnica effettua un'ampia e veloce proiezione a terra dell'avversario, rimanendo lui stesso in equilibrio sui propri piedi. Quando, durante la medesima tecnica, l'esecutore perde l'equilibrio appoggiando una qualsiasi parte del corpo a terra, ottiene 4 punti; secondo come cade l'avversario, si attribuiscono 4 punti, 2 punti o 1 punto. Inoltre quando un sambista, dopo l'avviso dell'arbitro, mantiene un comportamento scorretto o passivo, riceve un richiamo ufficiale e all'avversario viene attribuito un punto; al 3° richiamo viene decretata la sconfitta. Si può ottenere un vantaggio anche mantenendo l'avversario con la schiena a terra, controllandolo con il proprio petto al di sopra della cintura. Questa forma di immobilizzazione applicata per 10 secondi vale 2 punti e per 20 secondi 4 punti, oltre i quali va risolto l'incontro con una leva articolare o una presa dolorosa. Durante un incontro non si possono guadagnare più di 4 punti con un'immobilizzazione, perché in un combattimento da strada non è garantita una soluzione favorevole dello scontro solamente con una presa di controllo e sottomissione a terra. Infatti chi è immobilizzato può anche attendere l'aiuto di compagni pronti a battersi per lui, quindi colui che è in vantaggio con una presa di controllo deve affrettarsi a rendere inoffensivo l'avversario. Tuttavia nell'incontro sportivo è attribuita la vittoria per netta superiorità tecnica quando si ottengono 12 punti di vantaggio.

Competizioni: tornei solo maschili

SCACCHI

Le origini

La leggenda racconta che una volta un re vinse una grande battaglia per difendere il suo regno, ma per trionfare dovette compiere un'azione strategica in cui perse la vita suo figlio. Da quel giorno il re non si diede più pace, perché avrebbe voluto poter trovare un modo per vincere senza sacrificare la vita del figlio, e tutti i giorni rivedeva lo schema della battaglia, ma senza trovare una soluzione. Tutti cercavano di rallegrare il re, ma nessuno ci riusciva. Un giorno venne al palazzo un bramino, Lahur Sessa, che, per rallegrare il re, gli insegnò un gioco che aveva inventato: il gioco degli Scacchi. Il re si appassionò a questo gioco e, a forza di giocare, capì che non esisteva un modo di vincere nessuna battaglia senza sacrificare un pezzo, in quel caso suo figlio.

Allora il re si rassegnò finalmente e chiese a Lahur Sessa quale voleva che fosse la sua ricompensa: ricchezze, un palazzo, una provincia o qualunque altra cosa. Il monaco rifiutò, ma il re insistette per giorni, finché alla fine Lahur Sessa, guardando la scacchiera, gli disse: "Tu mi darai un chicco di grano per la prima casella, due per la seconda, quattro per la terza, otto per la quarta e così via". Il re rise di questa richiesta, dicendogli che poteva avere qualunque cosa e invece si accontentava di pochi chicchi di grano.

Il giorno dopo i matematici di corte andarono dal re e gli dissero che per adempiere alla richiesta del monaco non sarebbero bastati i raccolti di tutto il regno per ottocento anni. Lahur Sessa aveva voluto in questo modo insegnare al re che una richiesta apparentemente modesta poteva nascondere un costo enorme. Comunque, una volta che il re lo ebbe capito, il bramino ritirò la sua richiesta e divenne il governatore di una delle province del regno.

Gli Scacchi derivano da un gioco che ha origine in India attorno al VI secolo, il "chaturanga": questo, secondo l'indirizzo interpretativo prevalente, ha in seguito dato origine a varie forme del gioco nelle diverse regioni asiatiche (scacchi cinesi, coreani e giapponesi) e occidentali; quindi presso i Persiani dapprima, quindi gli Arabi e infine nell'Europa medievale. Altre fonti, diversamente, attribuiscono al gioco cinese l'origine del gioco indiano. Non trascurabile è inoltre il probabile influsso che nell'area greco-ellenistica possano aver avuto, nei primi secoli dell'era cristiana, giochi da tavolo greci e romani sul più tardo gioco indiano.

Dall'area indo-persiana il gioco, a seguito della conquista araba della Persia, si è diffuso nella civiltà araba (dopo l'VIII-IX sec), nella quale conobbe uno sviluppo anche nella teoria del gioco: il primo trattato scacchistico di cui si ha conoscenza, opera di un medico di Baghdad, fu scritto nell'892. Dagli Arabi ha conosciuto una diffusione verso nord seguendo due direttrici: attraverso l'Oriente bizantino verso la Russia e la Scandinavia (dove sembra attestato prima che in Occidente) e tramite la Spagna araba, e probabilmente la Sicilia, in tutto l'Occidente europeo.

In Europa le prime fonti risalgono all'inizio del XI secolo. Tra queste, significativi il testamento del conte di Urgel (Catalogna), che lascia alla Chiesa tra i suoi beni una scacchiera e una lettera del Cardinale Pietro Damiani al Papa Alessandro II del 1060, in cui denuncia la diffusione del gioco. In Spagna nel XIII secolo fu redatto un manoscritto famoso "Libro de los juegos" che copriva "scacchi", la "tavola reale" (backgammon) e dadi, sponsorizzato da Alfonso X di Castiglia.

Dall'Europa araba il gioco si diffuse nel resto del continente, favorito anche dal successo che aveva nella cultura cavalleresca, nonostante fosse fortemente contrastato dalla Chiesa. Inizialmente le regole non differivano dal gioco arabo, lo shatranj (evoluzione del chaturanga), caratterizzato da una scacchiera senza colori e da regole che rendevano piuttosto lento lo svolgimento del gioco: la "fersa" (la donna nella successiva evoluzione) muoveva diagonalmente di una sola casella, l'"elefante" (poi "alfiere", o "vescovo" in inglese) muoveva di tre sole caselle in diagonale, potendo saltare gli altri pezzi, i pedoni sempre di una sola casella e promuovevano sempre a fersa, gli altri pezzi secondo le regole odierne, tranne che non esisteva l'"arrocco".

Nel corso dei secoli, la necessità di velocizzare il gioco, in particolare essendo le partite giocate per scommessa, comportò progressivamente movimenti più veloci, soprattutto dell'alfiere e della donna e l'adozione di regole non comuni: nel "Libro del Acedrex", scritto dal re di Castiglia Alfonso X il Saggio nel 1283, il movimento dei pezzi presenta già alcune variazioni, con la donna più mobile. Altro trattato di Scacchi, il "De Ludo", scritto da un frate, Jacopo da Cessole, risale al primo XIV secolo.

Alla fine del Quindicesimo secolo in Italia, o secondo altri in Spagna, vengono definitivamente fissate le regole moderne del gioco, ovvero viene creata una variante che si impone sugli altri sistemi di gioco. Famosa l'opera di Lucena, del 1497, e di Ruy Lopez "Libro de la invencion liberal y arte del juego de Axedrez", del 1561, in cui viene elaborata una teoria delle aperture, con una sorta di approccio scientifico allo studio.

Esistevano però ancora delle differenze nelle regole per l'arroccamento e l'esito in caso di patta. Questi cambiamenti nel loro insieme hanno reso il gioco degli Scacchi più suscettibile di studio profondo, favorendone molto la diffusione. Da allora in Europa il gioco si è disputato quasi allo stesso modo in cui viene praticato oggi. Le regole odierne sono state congelate nel Diciannovesimo secolo. Nel Seicento e nel Settecento il gioco conosce giocatori professionisti come Gioacchino Greco (1600 - 1634) e il francese François-André Danican Philidor (1726-1795), entrambi autori di trattati di Scacchi.

SCACCHI - regole e competizioni

La partita di Scacchi termina quando un giocatore riesce a dare scacco matto all'altro: cioè riesce a porre il re avversario sotto attacco (scacco) in modo tale che non abbia più scampo (se fosse un altro pezzo, verrebbe catturato alla mossa successiva). La frase "scacco matto" è una deformazione dal persiano Shah Matà, che vuol dire "Il re è morto". Lo scacco (l'attacco non definitivo al re nemico) non deve obbligatoriamente essere annunciato ad alta voce, ma all'avversario non è permesso fare alcuna mossa che metta o lasci il proprio re sotto scacco. Per decisione del giocatore soccombente la partita può terminare anche per abbandono a causa di un evidente deficit di materiale o dell'impossibilità di evitare il matto nelle mosse successive.

I PEZZI sulla SCACCHIERA (in ordine di importanza crescente) sono:

Pedone (n. pezzi = 8), Cavallo (2), Alfiere (2), Torre (2), Donna o Regina (1) e Re (1), totale 16 pezzi.

Il Cavallo e l'Alfiere si dicono "pezzi minori", mentre la Torre è "pezzo maggiore" assieme alla Regina. A ogni pezzo viene attribuito convenzionalmente un determinato punteggio utile per valutare gli scambi dei pezzi durante la partita.

POSIZIONE DEI PEZZI ALL'APERTURA DI UNA PARTITA

All'inizio del gioco la scacchiera viene disposta in modo che la casella bianca della prima riga sia a destra. La regina occuperà la posizione centrale del suo stesso colore (regina bianca su casella bianca, regina nera su casella nera). Ogni insieme consiste di sei tipi diversi di pezzi. I due insiemi di pezzi sono colorati in bianco (insieme 1) e in nero (insieme 2). Si riconosce dunque il giocatore "bianco" e "nero". Il giocatore "bianco" ha il diritto di muovere per primo.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

SCI ALPINISMO

Le origini

Le origini di questa disciplina vengono convenzionalmente datate nel 1893. Lo Sci Alpinismo viene inteso come vera e propria pratica sportiva con l'uscita nel 1923 di un famoso libro: "Alpinisme Hivernal" di M. Kurz, che cinque anni più tardi venne tradotto anche in italiano. Segnò il definitivo sviluppo della pratica dello Sci Alpinismo. "Fu solo nel gennaio 1893 - ricorda l'autore - che Cristoforo Iselin di Glaris e tre suoi amici (...) riuscirono a superare il colle del Pragel (1.554 m), traversata considerata come l'origine delle escursioni di montagna in sci". L'autore rievoca la storia di questa disciplina dai precursori dalle prime esperienze di utilizzo di sci in alta montagna fino ad arrivare al grande successo dovuto alla realizzazione di grandi traversate, come la Chamonix - Zermatt, che lo stesso Kurz definì "la seconda conquista delle Alpi".

SCI ALPINISMO - regole e competizioni

Competizioni: non esistono vere e proprie competizioni ufficiali di questo sport, né maschili, né femminili

SCI NAUTICO

Le origini

Sin dalle sue origini, l'uomo ha sempre cercato in qualche modo di dominare le acque e con barche e navi raggiunte un primo obiettivo. Nel corso della storia vi furono numerosi esperimenti volti a portare l'uomo a compiere movimento in acqua con il minor coinvolgimento di fattori esterni. Curiose sono le esperienze dell'inventore spagnolo Perez, che mise una forca di ferro di larghezza variabile all'estremità di due corpi di legno volti a risalire in superficie: rimanendo di fatto in piedi su questa biforcazione metallica ed eseguendo il movimento della camminata classica, egli si muoveva e attraversava fiumi o piccoli bacini d'acqua. Si ha inoltre testimonianza di alcuni danesi, che intorno al 1870 si muovevano in posizione eretta, remando con una pagaia allungata, sopra alcune canoe dalla tipica forma ad "H".

Nei primi anni del 1900 alcuni ragazzi della West Coast americana si facevano trainare dai primi pescherecci con delle corde di qualche metro, in piedi sulle scatole di legno del pesce. Ben presto diventò una moda, destinata a scomparire con la morte dei capitani di quelle navi pochi anni dopo. Molto più tardi, nel 1928, in Austria viene inventato il "Water-Walking", un paio di sci con la fisionomia di due piccoli Kayak, sui quali il "camminatore" infilava i piedi e con due bastoni di forma simile a quelli da sci nordico si dava la spinta.

Ma la vera rivoluzione venne da Ralph Samuelson, riconosciuto universalmente come l'inventore di questo sport. Figlio di un meccanico di barche, era noto come sprezzante dei pericoli e pronto a ogni nuova sfida, pur pazzo questa fosse. Nel '22 formulò questa ipotesi: "Se scio sulla neve, dovrei poter sciare sull'acqua". Fu così che provò a farsi trainare da una barca con un paio di assi di legno diritte, con risultati scandalosi; problemi gli crearono anche gli sci da neve, troppo sottili e stretti per l'acqua. Così andò dal falegname locale e si fece intagliare un paio di assi di legno con la punta ricurva verso l'alto, gli antenati degli sci attuali. Fu così che dal 1922 al 1928 diede spettacolo con i suoi esperimenti, mirando a raggiungere velocità sempre più alte (nel 1925 si fece trainare da un idrovolante alla velocità di 130 km/h) e rischi sempre maggiori, come il salto da una piccola rampa cosparsa di lardo per renderla scivolosa. Purtroppo nel 1937 ebbe una frattura alla schiena, di conseguenza interruppe tutte le sue attività, ma intanto aveva posto le basi di quello che poi diventerà lo sci nautico. Negli anni Trenta si passò a un'evoluzione nelle forme, si adottò un triangolo con impugnatura rivestita in gomma (bilancino), si provò la posizione su un singolo sci con i piedi posti uno dietro l'altro in posizione verticale. Le evoluzioni s'interruppero nel periodo della seconda guerra mondiale.

SCI NAUTICO - regole e competizioni

Nello sci nautico lo sciatore è trainato da un motoscafo di alta cilindrata, cui viene fissata in un palo posto al centro (definito piantone) l'estremità di una corda in nylon. L'atleta, trattenendo saldamente l'altra estremità della corda, terminante in un triangolo intrecciato con impugnatura di ferro ricoperta di gomma, definito bilancino, scivola sopra l'acqua per mezzo di vari tipi di sci, diversi a seconda della specialità che si sta eseguendo. Gli sci sono costituiti con materiali come l'Honeycomb, fibra di Carbonio, Graphite, Carbon-Kevlar e presentano un "core" (anima interna) in poliuretano espanso oppure in legno. Lo sci da slalom presenta una parte metallica (quasi sempre in alluminio) di una profondità che varia dai 5 cm agli 8 cm, chiamata "deriva", regolabile dallo sciatore stesso longitudinalmente, a livello di profondità e di angolazione. Gli sci da salto presentano una piccola deriva fissa ciascuno, della profondità massima che si aggira intorno ai 3 cm. Lo sci da figure invece non presenta deriva, in quanto in questa disciplina vengono eseguite un grande numero di rotazioni in asse e su se stessi. Infatti la funzione primaria della deriva è quella di dare direzione allo sci ed evitare che la parte posteriore di esso, definita coda, sia libera da vincoli direzionali. Gli sci presentano attacchi morbidi in gomma, diversi rispetto a quelli del tradizionale sci da neve; tuttavia dagli anni '90 sono entrati in circolazione degli attacchi rigidi, dallo scafo simile a quello di un rollerblade, volti a una ricerca di maggiore risposta dello sci a determinati gesti tecnici.

Ciononostante esistono svariati modelli di attacchi, più o meno rigidi, poiché non tutti gli sciatori hanno sensazioni uguali con attacchi uguali.

DISCIPLINE CLASSICHE: sono quelle tradizionali che comprendono slalom, figure e salto.

- Nello **SLALOM** lo sciatore deve completare un percorso di 6 boe. Chiuso con successo un passaggio di 6 boe e raggiunta la velocità massima, la corda viene accorciata e diminuisce la distanza tra lo sciatore e la barca. Più la corda è corta, più è difficile aggirare le boe. Se si cade o si fallisce una boa non si può proseguire. Il punteggio è calcolato sulla base del numero di boe completate alla misura della corda al momento della caduta.

- Nelle **FIGURE** lo sciatore ha a disposizione due passaggi di 20 secondi ciascuno per eseguire il massimo numero di esercizi. La giuria stila la classifica in base a tabelle che fissano per ogni figura un punteggio. La caduta non compromette, a differenza dello slalom, l'esecuzione, ma limita il numero di figure e quindi il risultato finale.

- Il **SALTO** è la specialità più emozionante dello sci nautico. Ogni sciatore ha a disposizione tre tentativi dal trampolino: il salto più lungo è il vincente. La velocità della barca è costante. Gli sciatori effettuano dei "tagli" sulla scia che servono almeno a raddoppiare la velocità di approccio al trampolino. Durante il passaggio sul trampolino gli sciatori sono soggetti a una forza G che è dieci volte il peso del loro corpo. Durante il volo hanno una frazione di secondo per spingere e raggiungere la massima distanza.

PIEDI NUDI: ripete le stesse discipline delle "Classiche", praticate però a piedi nudi, senza cioè l'ausilio degli sci. Ha un regolamento a parte e punteggi diversi dalle discipline classiche. Si tratta di una specialità molto spettacolare e per la quale occorrono coraggio e quel pizzico d'incoscienza che contraddistingue i praticanti degli sport estremi.

WAKEBOARD: dopo le "Classiche", questa è la disciplina più praticata in Italia. Simile allo snow-board da neve, anche sull'acqua si pratica su una tavola, più lunga rispetto ai comuni sci da figure, che consente di raggiungere notevoli elevazioni e di effettuare salti mortali molto spettacolari. La gara comprende due passaggi in un campo gara, durante i quali lo sciatore deve eseguire una serie di salti. Il valore della prestazione non è determinato solo dall'esecuzione del maggior numero di figure, ma la giuria dovrà anche esprimere un giudizio qualitativo, tecnico e artistico, sull'esecuzione dei salti.

DIVERSAMENTE ABILI: le specialità di Slalom, Figure e Salto sono praticate anche dagli atleti diversamente abili nelle loro specifiche categorie riferite al tipo di disabilità, con l'ausilio di attrezzature appositamente costruite come, per esempio, l'audioslalom o supporti specifici per gli atleti amputati.

VELOCITÀ: è il risultato di un felice abbinamento tra motonautica e sci nautico. Lo sciatore, il pilota, l'osservatore che costituiscono ogni equipaggio, rappresentano un tutt'uno eccezionalmente affiatato.

Il campo gara è in genere costituito da un quadrilatero da percorrere più volte per una distanza che di norma si aggira intorno agli 80 km.

Le imbarcazioni devono superare la lunghezza di m 6,50 e devono avere una cilindrata massima di 8200 cc.

A differenza delle altre discipline dello Sci Nautico, in questa specialità tutti gli equipaggi gareggiano assieme e risulta vincitore l'equipaggio che per primo taglia il traguardo.

Competizioni: gare maschili e femminili

Discipline dello sci nautico		
Gare	Uomini	Donne
Classiche	SI	SI
Piedi nudi	SI	SI
Wakeboard	SI	SI
Diversamente abili	SI	SI
Velocità	SI	SI

SKATEBOARDING

Le origini

Lo Skateboarding nasce in California negli anni '60 dove i ragazzi che facevano surf da onda iniziarono a vedere delle analogie tra lo sport che praticavano e quello che può essere considerato l'antenato dello Skateboard. È verosimile che sia stato inventato per permettere ai surfisti di praticare il proprio sport (o qualcosa di molto analogo) anche quando c'era il mare grosso. In California dunque alcuni "surfers" vollero provare sulla terraferma le stesse sensazioni di velocità ed equilibrio che provavano "cavalcando" le onde. Questi ragazzi cominciarono a usare delle tavole di legno munite di ruote appartenenti a vecchi pattini a rotelle. I primi surfer cominciarono così a fare le prime evoluzioni tra le quali "impennate" su ruote anteriori e posteriori o giri su se stessi. I più temerari facevano avanti e indietro sulle pareti verticali delle piscine vuote ("pool") il cui fondo era tondo e raccordato con modifiche strutturali ai bordi. Le tavole però erano ancora rudimentali: si trattava di assi strette e piatte, ruote di ferro o di legno e il registratore su ruote semi fisso.

Il 1975 fu l'anno della "rivoluzione": un giovane ingegnere, un certo Nasworthy, ebbe l'idea sensazionale di montare sugli skateboard le ruote in uretano che, essendo più morbide, permettevano manovre simili a quelle del surf. Gli anni seguenti segnarono una continua evoluzione per questo sport, tanto che di lì a poco, grazie al notevole interesse che destava, cominciarono a nascere diverse specialità: lo "slalom", il "down hill", il "vert skating".

Le tavole si fecero via via più larghe, in acero canadese, e le ruote con cuscinetti più veloci. Per il suo fascino questo sport cominciò a essere praticato a livello mondiale e non solo per passione. Nel 1982 nasce lo "street-style", che consiste nell'uso di strutture urbane (scalinate, panchine, ecc.) per eseguire le più strane e avvincenti manovre. In questo periodo si costruiscono anche le prime minirampe e nascono i "video skate" (documentari con gli esercizi più difficili eseguiti dai migliori pro). Lo Skateboard arrivò in Italia solo dopo un servizio televisivo del 1978 ed è proprio in questo anno che venne riconosciuto dal CONI nella FIHP- Coniskate.

SKATEBOARD - regole e competizioni

Lo Skateboard richiede abilità proprie del pattinaggio, dello sci, del surf, prendendo a prestito da questi ultimi le terminologie. Si pratica con uno speciale attrezzo costituito da una tavola in legno, munita di ruote montate su cuscinetti di precisione e di attacchi snodati ("trucks"), che permettono di sterzare, regolabili in base alla specialità e al peso dell'atleta. La tavola è costruita con sette strati di acero canadese, materiale duro elastico e resistente agli urti e alle sollecitazioni, come gli atterraggi dai salti. Ogni tavola ha una forma regolare con punta e coda arrotondate, con larghezza di 19-21 cm e lunghezza di 78-82 cm. La punta e la coda sono inclinate di 15° e la parte centrale della tavola è dotata di "concave", una curvatura speciale che serve a evitare che i piedi scivolino fuori dalla tavola.

La posizione sulla tavola.

Si sta in piedi

Si prende l'abbrivio poggiando a terra un piede

Si corre mantenendosi in equilibrio

Si cambia direzione attraverso il movimento di tutto il corpo.

Lo Skateboard ha parzialmente sostituito i pattini a rotelle e il monopattino. Attualmente nel nostro paese questo genere di attività è molto diffusa tra i più giovani ed è normalmente praticato per strada (street-skating), o in apposite aree predisposte (skateparks), o nei parchi pubblici e viali idonei, anche privati.

Discipline: gare maschili e femminili (le specialità più importanti)

- Lo street-skating
- Lo skateboarding vert
- Il downhill
- Il longjump
- Il freestyle
- lo slalom boardercross
- lo streetluge

La disciplina più conosciuta è lo Skateboarding vert. Questa specialità consiste nel fare manovre (o anche solo cercare di andare più in alto possibile) sulle pareti delle piscine, o in strutture appositamente costruite come gli "skatepark". Lo street style invece consiste nell'usare le strutture urbane (scalinate, panchine, ecc.) per eseguire le manovre, evitando così di pagare il park. La disciplina dello street style è indubbiamente quella più praticata dai ragazzi in tutto il mondo, soprattutto perché praticabile quasi ovunque, ma anche perché evita di doversi impegnare nella costruzione di strutture.

SLEDDOG

Le origini

Alcuni antropologi affermano che l'insediamento e la sopravvivenza umana nell'Artico non sarebbe stata possibile senza l'uso delle slitte trainate da cani. Già pitture rupestri di 4.000 anni fa, attribuite alle tribù Samoiedo, raffigurano i primi cani da slitta, nella Siberia centrale, a nord del lago Baikal. Reperti simili sono attribuiti ai Koikal e ad altre tribù nomadi che vivevano invece nel territorio più orientale della Siberia, i Ciukci. L'aspetto dei cani di quell'epoca è straordinariamente simile a quello che essi hanno ancora oggi e la somiglianza con i lupi è del tutto evidente. Ciukci e Koikal utilizzavano i più svariati materiali per la costruzione delle slitte, dal legno alle ossa di balena ai blocchi di ghiaccio, riuscendo così ad arrivare ad attaccare fino a venti cani per ogni slitta.

Nel "Nuovo Mondo" dobbiamo attendere il succedersi di diverse culture, discendenti dalle tribù provenienti dalla Siberia orientale, per ritrovare con il popolo dei Thulè, antenati degli eschimesi e presenti nell'Alaska Nord Orientale, la tecnica delle slitte trainate dai cani. I Thulè, popolo di cacciatori di balene, foche e trichechi, utilizzavano le slitte come mezzi di locomozione per coprire immense distese e per il trasporto delle loro prede. Questa tecnica fu ripresa dagli Esquimesi groenlandesi e dal popolo dei Caribù che popolavano la baia di Hudson e che incontrarono gli esploratori europei nel XVI e nel XVII secolo.

H. Egede, missionario in Groenlandia, nel 1763 scriveva: "Gli abitanti del Nord si servono dei cani al posto dei cavalli per tirare sul ghiaccio le loro slitte cariche di leoni marini e condurle alle loro abitazioni. Si contano quattro, sei, fino a dieci cani per ogni slitta che può essere caricata con cinque - sei carcasse e il groenlandese stesso...".

Nel 1897 Jack London approdò in Alaska e fu la "febbre dell'oro" a fornire lo spunto per il suo capolavoro "Il richiamo della foresta", in cui evoca lo svolgimento della vita in quei territori e come i cani avessero un ruolo così importante per i cercatori d'oro, corrieri postali ed avventurieri. Lo Sleddog divenne una disciplina vera e propria solo nel 1908, quando fu organizzata a Nome (Alaska) una corsa di 408 miglia (656.6 km), la "All Alaska Sweepstakes". È interessante notare come, durante la prima edizione di quella gara, tra i cani partecipanti non vi fossero cani nordici, ma semplicemente meticci di qualunque tipo, a dimostrazione del fatto che ogni cane adora correre e trainare una slitta.

Solamente a partire dalla seconda edizione un mercante di pellicce russo, William Goosak, iscrisse alla corsa una muta di nove cani importati dalla Siberia, che impressionarono per la loro velocità e per la straordinaria resistenza. Quel team arrivò infatti terzo al traguardo, ma mentre tutti gli altri equipaggi giunsero alla fine allo stremo delle forze, quei nove cani apparivano freschi e assolutamente desiderosi di correre ancora. Erano i cani allevati dai Ciukci, che ebbero un così ampio consenso. Infatti diversi "musher" partirono alla volta della Siberia per importarne un gran numero di esemplari. Da questa massiccia importazione nacque la storia moderna del "Siberian Husky".

Contemporaneamente alle prime gare con i cani da slitta ebbero inizio anche le spedizioni e le competizioni verso i poli: nel 1893 il norvegese Fridtjof Nansen s'inoltrò nel Mar Glaciale Artico con il veliero Fram, che venne imprigionato dai ghiacci alla latitudine di 84° Nord. L'unico modo per poter proseguire dunque era utilizzare i cani e Nansen, insieme con un compagno, stabilì con le slitte il primato nella corsa verso il Polo: il 7 aprile 1896 venne raggiunta la latitudine di 86° 14' Nord.

Pochi anni dopo anche l'Italia prese parte alla sfida polare con una spedizione guidata dall'indimenticabile marinaio alpinista ed esploratore Luigi Amedeo, principe di Savoia, Duca degli Abruzzi e dal suo amico Umberto Cagni, ufficiale della Regia Marina. I nostri esploratori, a bordo della baleniera Jason Stella Polare, rimasero bloccati nel pack artico e dovettero proseguire a bordo delle slitte trainate dai cani per poter finalmente raggiungere, nell'aprile del 1900, a poco più di un anno dalla partenza della nave, la latitudine di 86° 34' Nord. Sei anni più tardi lo statunitense B. E. Peary superò, sempre con le slitte, la latitudine di 87° Nord e, nel 1909, con 19 slitte e 133 cani, ritentò l'impresa, raggiungendo la latitudine

di 87° 47' Nord. Peary nel suo volume autobiografico "I segreti delle spedizioni polari" ha scritto che il segreto del suo successo si poteva racchiudere in una sola parola di quattro lettere: "cani".

SLEDDOG - regole e competizioni

Dal primo dopoguerra a oggi le gare di Sleddog si sono moltiplicate, rendendolo senza dubbio uno sport popolarissimo in tutte le regioni nordiche. La più popolare è senza dubbio la "Iditaroad", la durissima gara che si svolge il primo sabato di marzo di ogni anno in Alaska, tra Anchorage e Nome, lungo un percorso di 1.049 miglia (1688 km), organizzata per la prima volta nel 1973 a opera del più grande musher di tutti i tempi, Joe Redington. La competizione si propone di commemorare un evento storico accaduto a Nome nel 1925: una mortale epidemia di difterite avrebbe sicuramente sterminato la popolazione di quella tranquilla cittadina se una staffetta di corrieri su slitte non avesse trasportato in tempo utile il vaccino, sfidando per cinque giorni tormento di neve inimmaginabili. Al Central Park di New York è stata eretta una statua in onore di Balto, il capo muta, che secondo la tradizione guidò la gloriosa spedizione, anche se in realtà il cane che condusse il team per la maggior parte del lungo tragitto si chiamava Togo.

Lo Sleddog diventa così uno sport e si costituisce la IFSS (International Federation of Sleddog Sport), la quale prevede la diffusione di una terminologia appropriata e l'osservanza di un regolamento, nel rispetto soprattutto dei cani.

Competizioni: gare per uomini e donne insieme. Per lo più sono traversate in competizioni che hanno cadenze annuali.

SQUASH

Le origini

Le origini dello Squash risalgono agli inizi dell'800 nella "Fleet prison" di Londra, dove uno sport simile allo Squash, chiamato "Rackets", era praticato dai prigionieri per tenersi in forma. Successivamente alcuni studenti della Harrow School modificarono la palla, aumentando in questo modo la varietà dei colpi possibili.

Questo sport nasce ufficialmente nel 1864, quando vennero costruiti in Inghilterra i primi 4 campi. Sempre in Inghilterra nel 1920 si tenne il primo "Professional Squash Championship", vinto da C.R. Read (Queens Club) su A.W.B. Johnson (Rac Club). S'iniziano così a disputare i primi tornei internazionali e si costituiscono le prime federazioni controllate dalla "Squash Rackets Association" prima e dalla "United States Squash Rackets Association" poi, che si fusero nella "International Squash Rackets Association". Questa mutò poi il suo nome in "World Squash Federation". In Italia lo Squash fece il suo esordio ufficiale nel 1976 con l'apertura del Bologna Squash Center, la prima scuola italiana di questa disciplina. Nel 1977 vengono disputati i primi campionati italiani. Questo sport diventa indipendente il 23 marzo 1985, quando nasce la FIGS (Federazione Italiana Giuoco Squash).

SQUASH - regole e competizioni

Lo Squash si svolge su un campo delimitato da 4 pareti, tra due giocatori ognuno dei quali usa una racchetta e una palla, che deve rispondere alle specifiche stabilite dalla WSF (World Squash Federation). La palla viene colpita alternativamente dai due giocatori, ma ogni colpo deve toccare la parete frontale senza prima toccare terra. La palla però può anche toccare la parete posteriore o quelle laterali prima di quella frontale; non può rimbalzare per terra per più di una volta, pena l'acquisizione del punto da parte dell'avversario. Lo scopo del gioco è quello di colpire la palla in modo da farla rimbalzare per terra più di una volta prima che l'avversario la possa raggiungere e colpire la palla a sua volta. Il gioco termina alla conquista di 9 punti, che vengono aggiudicati quando si è in possesso della battuta. In caso di 8 pari il ricevente può scegliere di prolungare il gioco. I punti possono essere conquistati solo dal battitore. Quando il battitore sbaglia, il servizio passa all'avversario, senza cambio di punteggio. Per quanto riguarda la costruzione delle racchette, i materiali principali sono la fibra di carbonio, la grafite, il boro. ecc. Può avere una lunghezza massima di 68,5 cm e una larghezza massima di 21,5 cm. La palla è grande all'incirca come quella da golf (con un diametro di 4 cm), fatta di miscela morbida di caucciù e gomma, per un peso di 23 gr. All'interno della palla c'è una goccia d'acqua che si surriscalda per mezzo del palleggio, aumentando la capacità di rimbalzo. Il campo deve essere lungo m 9,75 e largo m 6,40, ha pareti preferibilmente in muratura e pavimento in parquet. A m 0,48 è segnata la linea di delimitazione inferiore di battuta (limite di Tin).

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

SUBACQUEA

Le origini

La parola apnea deriva dal greco “a-pnoia”, che significa senza respiro. Molto probabilmente l’immersione in apnea nasce tra le popolazioni sulle coste dei mari e dei laghi spinti dalla necessità di trarre risorse alimentari. Risalgono infatti tra i 7.000 e 10.000 anni fa i resti di fossili di conchiglie rinvenuti in alcune abitazioni del Mar Baltico, che fanno presupporre la pratica di immersioni fino da quei tempi lontani. È certo che anche nel Mediterraneo si pescavano dai molluschi gasteropodi per estrarne la porpora e poi farne un lauto commercio.

È Leonardo da Vinci il primo a disegnare dei prototipi di attrezzature subacquee. Intorno al XVI secolo Kessler in Germania e Lorena in Italia riescono a scendere sotto la superficie dell’acqua in un cilindro aperto nella parte inferiore. Fu l’inglese Halley che all’inizio del XVII secolo realizzò una campana subacquea in grado di essere rifornita dalla superficie mediante botti piene di aria. Qualche anno più tardi fu possibile ricevere l’aria direttamente da pompe eroganti. Negli anni Cinquanta del secolo scorso, un fisiologo francese, il dottor Cabarrou, affermava categoricamente che oltre i 50 metri di profondità l’uomo non avrebbe potuto andare: “Après, il s’écrase!”, sentenziò, “dopo si schianta!”. Ci volle quasi un decennio prima che un coraggioso uomo, Raimondo Bucher, si avvicinasse a quella fatidica soglia andando, nel 1949, a meno 30 metri di profondità. Solo nell’agosto del 1961 il mitico Enzo Maiorca decise di infischiarne delle teorie e andò a varcare il fatale muro dei meno 50 metri. Da allora a oggi i costanti record di apnea dimostrano che gli adattamenti fisiologici dell’essere umano permettono discese ben più impegnative di quelle teorizzate oltre mezzo secolo fa.

SUBACQUEA - regole e competizioni

1. **PESCA IN APNEA:** come per il pugilato fuori dall’acqua, potrebbe essere definita la “nobile arte” nell’ambito dell’immersione in apnea! Cruenta, nel prevedere l’uccisione di un animale, e indifendibile presso gli ambientalisti per il fatto che la cosa avviene in una gara! Ma in realtà anche nobilitata dal gesto atletico più autentico, dato che oggi si tratta di andare a cacciare il pesce sempre più spesso a profondità vertiginose, con un impegno davvero estremo da parte dell’apneista. La dimensione della gara inoltre, con tutti i regolamenti e le normative di salvaguardia e di rispetto della specie cui obbliga i partecipanti, fa delle competizioni in questo campo qualcosa di assai educativo anche sotto il profilo ambientale. L’attrazione dell’istinto venatorio, unita alla naturalità dell’apnea nel contatto col mare, continuano comunque a conferire a questa attività un fascino tutto particolare, difficile da spiegare, ma che si ripresenta puntualmente anche nelle più giovani leve, con sempre nuovi praticanti. Senza dimenticare che è stata la prima attività subacquea sportiva a essere praticata nell’immediato dopoguerra, dando il via a tutte le altre attività legate all’immersione subacquea come la conosciamo oggi, in particolare a quella sportivo-agonistica.
2. Le competizioni di Pesca in apnea sono strutturate secondo due distinti circuiti:
 - a il circuito individuale
 - b il circuito a coppie
3. La formula consentita per tutte le gare iscritte è la F. a N. (formula a nuoto), che prevede gli spostamenti a nuoto pinnato lungo il campo gara, anche qualora il tipo di competizione preveda l’utilizzo del battello personale e assistente. A seconda del tipo di circuito e di concomitanti condizioni meteo-marine, le gare potranno essere svolte con le seguenti modalità.
4. - Modalità A: con imbarcazione personale e assistente subacqueo, provvisto del brevetto di pescatore in apnea agonistico.
5. - Modalità B: con partenza da terra.
6. - Modalità C: con partenza al largo da apposite imbarcazioni, opportunamente predisposte dalle società sportive.

Tra le tecniche utilizzate per la pesca in apnea citiamo:

- pesca in tana
- pesca all'agguato (agguato in acque basse - agguato profondo)
- pesca all'aspetto (aspetto in acque basse - profonde - nel blu)
- pesca in caduta
- pesca in parete
- pesca al colpo

Gli atleti per poter partecipare devono aver compiuto il 18° anno d'età.

IMMERSIONI in APNEA: con questo termine s'intendono prove statiche o progressioni dinamiche di un atleta sotto la superficie dell'acqua che, utilizzando la propria capacità respiratoria e la sola forza muscolare, compie una prestazione di resistenza o un percorso orizzontale e/o verticale in apnea, con o senza l'uso di pinne. Si tratta di percorrere le massime distanze possibili trattenendo il respiro, ma indipendentemente dal tempo impiegato per coprirle. Condizione indispensabile per non incorrere in squalifica è che l'atleta dimostri di avere terminato il suo percorso nel pieno delle sue facoltà psicofisiche e recuperando le sue forze autonomamente, nei secondi subito successivi alla performance compiuta. Si suddivide in due principali specialità:

APNEA in ASSETTO COSTANTE, VARIABILE e NO LIMITS.

- Per immersione in assetto costante s'intende quella in profondità con progressione verticale lungo il cavo guida, utilizzando per la discesa e la risalita esclusivamente la forza propulsiva degli arti inferiori e superiori, senza tirarsi sul cavo e riportando in superficie l'eventuale zavorra di annullamento. La prova può essere a corpo libero, con progressione a rana e in questo caso sarà definita immersione in apnea in assetto costante senza attrezzi. La prova può essere con attrezzi, utilizzando due pinne o la monopinna e in questo caso sarà definita immersione in assetto costante con attrezzi. Il cavo serve unicamente come riferimento guida per mantenere la verticalità anche nel blu.

- Per immersione in assetto variabile s'intende l'immersione in profondità con progressione verticale lungo il cavo guida, utilizzando per la discesa l'ausilio di una zavorra (la cui pesantezza e dunque velocità di discesa devono rientrare in un limite preciso) che aiuta la discesa dell'atleta senza bisogno di pinne e per la risalita facendosi trascinare da un pallone (anch'esso di caratteristiche tali da conferire una velocità di risalita controllata) che si riempie d'aria e che lo riporta in superficie, sempre senza bisogno di pinne, per di più solo fino a un certo punto della risalita, oltre il quale bisogna proseguire solo con la forza della propria pinneggiata.

- No Limits: dal termine stesso, non ci sono limiti al peso e alle dimensioni della zavorra di trascinamento sul fondo, né alla portata del pallone di sollevamento, che può ricondurre il sub fino alla superficie. In questo tipo di record - ovviamente il più rischioso - si raggiungono le profondità maggiori - oggi davvero incredibili, anche se il più impegnativo appare forse il precedente (variabile regolamentato).

Queste attività sono del tutto diverse dalle gare, concettualmente prima ancora che tecnicamente, i record non vengono più riconosciuti infatti come oggetto di regolamentazione da parte del mondo dell'agonismo subacqueo, che se ne vuol distinguere completamente. Tuttavia rappresentano pur sempre il maggior veicolo di notorietà delle attività subacquee presso il grande pubblico e costituiscono a volte anche oggetto di studio e ricerca su prestazioni e limiti davvero estremi. L'AIDA francese p.es., ha recentemente omologato il record dell'italiano che ha fatto 52 m di profondità in apnea ad assetto costante, ma senza l'uso di pinne. Analogo primato esisteva sempre nell'AIDA per l'apnea dinamica orizzontale in piscina, sempre senza pinne, anch'essa cioè nuotata col sistema della rana subacquea.

APNEA DINAMICA e APNEA STATICA

- Per apnea dinamica s'intende la progressione in orizzontale, quindi dinamica, con pinne, monopinna o niente, al fine di ottenere il raggiungimento della massima distanza. La piscina per la prova di apnea dinamica è di 8 corsie da 50 m di lunghezza e la temperatura dell'acqua è di 27° e 1/2.

- Per apnea statica s'intende la prestazione di un atleta che, sotto la superficie dell'acqua, riesce a

permanere più a lungo in condizioni di apnea trattenendo il respiro più a lungo possibile, in galleggiamento, da fermi, in piscina, senza toccare bordi vasca, corsie o assistenti. La piscina per la prova di apnea statica misura metri 10 x 15, con profondità di metri 1 e la temperatura dell'acqua di 27° e ½.

Anche qui si deve interrompere la prestazione in perfette condizioni di lucidità e autonomo recupero, cioè senza essere aiutati o sorretti da alcuno, pena la squalifica. Sono ormai molti gli atleti in grado di raggiungere e superare i 6' e 30"! Curiosissimi e tra i più singolari i tanti metodi di allenamento e preparazione alla prova, testimonianza dell'estrema soggettività della predisposizione individuale a questo tipo di performance, nonché della preponderanza dell'aspetto mentale e interiore su quello atletico.

JUMP BLUE: dal punto di vista tecnico del gesto atletico è la traduzione in acque libere dell'immersione verticale in apnea dalla quale però si distingue completamente, proprio in quanto "gara" e non prestazione isolata da guinnes dei primati. Si tratta infatti di percorrere i lati di un cubo formato unendo tra loro quattro punti distanti l'uno dall'altro 15 m, su un fondale a 10 m di profondità, con i quattro corrispondenti in superficie, anch'essi collegati tra loro alla distanza di 15 m. In pratica l'atleta apneista percorre in sequenza gli spigoli di questo cubo – più esattamente un parallelepipedo – secondo un lato verticale, poi quelli orizzontali sul fondo per il maggior numero di volte possibile, cercando di coprire la massima distanza complessiva e risalendo – sempre prima di esaurire le forze – lungo il lato verticale. Anche qui viene preferito il monopinna, ma sopravvive pure la variante bi-pinne. Specialità assai recente – l'ufficializzazione risale appena al 2003 – rappresenta con ogni probabilità la sintesi delle più impegnative e complete prestazioni agonistiche in apnea.

La disciplina si svolge su un fondale uniforme, preferibilmente sabbioso, con una profondità costante per tutta la superficie della zona di competizione.

Il campo gara avrà le seguenti dimensioni:

- lunghezza: 15 m
- larghezza: 15 m
- profondità: 10 m

La profondità del fondo al di sotto del percorso orizzontale potrà avere una tolleranza di non più di 2 m.

Il cavo è lungo 60 m e forma l'intero percorso orizzontale collocato sul fondo.

TIRO AL BERSAGLIO (O TIRO A SEGNO) SUBACQUEO: richiama alla mente il tiro con l'arco, o quello con la balestra. Anch'esso in varie specialità, ideate per simulare quelle della pesca in apnea vera e propria, consiste nel colpire con un fucile da sub, sparando l'asta da una precisa finestra di tiro, un bersaglio posto a distanze determinate. Sia il raggiungimento della finestra di tiro, sia il posizionamento e lo sparo vanno compiuti sempre in apnea.

FOTOGRAFIA SUBACQUEA O CACCIA FOTOSUB: in realtà sono gare svolte per la maggior parte con autorespiratori, ma ne sopravvive una specialità, cosiddetta "caccia fotografica subacquea", che viene svolta in apnea, per simulare le gare di pesca in apnea, rispetto alle quali il fucile subacqueo è sostituito dalla fotocamera. Così le tecniche d'immersione, di ricerca e di avvicinamento al pesce restano le stesse e la prestazione in apnea necessaria per compiere queste azioni è analoga, sebbene l'esito finale diventi invece incruento: il pesce viene "catturato" solo in un'istantanea fotografica. Per quanto riguarda la fotografia subacquea in generale, è molto discusso il fatto che possa continuare a trattarsi propriamente di gare e tanti sostengono debbano essere piuttosto manifestazioni ridefinite come "concorsi". Questo soprattutto perché la soggettività del giudizio relativo alla parte estetica dell'immagine innesca sempre polemiche in seno alle giurie e d'altra parte non può seguire più di tanto canoni tecnici e obiettivi, come la composizione dell'immagine, l'inquadratura, ecc. Comunque le specialità oggetto di competizioni sono principalmente 4: foto ambiente, foto macro, foto con figura umana e foto creativa. Quest'ultima prevede anche una variante realizzabile in piscina, oltre a quella sottomarina.

ORIENTEERING SUBACQUEO: tradotto dall'inglese (come già avvenuto da tempo per quello terrestre da montagna), l'orientamento subacqueo consiste in gare in cui gli atleti devono compiere a tempo percorsi complessi in immersione, individuando rotte e punti cospicui pre-assegnati e/o ritrovando obiettivi

sommersi. Si tratta di competizioni molto tecniche, in cui la navigazione subacquea può essere in parte anche strumentale. In compenso, si prestano ad essere effettuate praticamente in qualsiasi specchio d'acqua, indipendentemente dalle condizioni di visibilità subacquea. Le principali specialità praticate, sia individuali che a squadre, esprimono già nella denominazione il tipo di percorso di base da effettuare:

- M
- 5 punti
- Stella
- Team competition
- Monk competition

Competizioni: gare sia per uomini, sia per donne

- pesca in apnea
- immersioni in apnea - (assetto costante - assetto variabile regolamentato - assetto variabile no limits - dinamica – statica – jump blue)
- tiro al bersaglio (in apnea)
- fotografia subacquea o caccia fotosub
- orienteering subacqueo
- hockey subacqueo (che non tratteremo in questo testo)
- rugby subacqueo (che non tratteremo in questo testo)

SUMO

Le origini

La genesi del Sumo non è certa, ma alcune testimonianze suggeriscono che possa aver avuto origine in una non ben definita località asiatica. Due stati che influenzarono molto il Sumo furono la Cina e la Corea, anche se attualmente il Sumo è una lotta tipicamente giapponese. Quest'attività infatti è parte integrante della cultura del Sol Levante sin dai più antichi albori della sua storia. Da rito religioso nei secoli si è evoluto a disciplina militare, poi di intrattenimento per i nobili, quindi a spettacolo per le masse popolari e, solo nel XIX secolo, assume l'attuale connotazione di sport. Uno dei primi combattimenti di cui si abbia memoria sembra si sia tenuto nel 642 d.C. alla presenza dell'imperatore Kogyoku (periodo Heian), mentre solo nel VIII secolo i tornei di Sumo incominciarono ad avere cadenze regolari sotto il regno dell'imperatore Shomu, tanto che furono organizzati anche tornei viaggianti per reclutare i migliori lottatori del Giappone. Allora non c'erano ring e i combattimenti venivano svolti in spazi aperti alla presenza dell'imperatore. Nel 1185 ca. il Sumo fu incluso tra le attività di addestramento militare. Dal 1600 (primo periodo di Edo, 1600-1700) in poi, il Sumo, prima relegato alla sola classe nobiliare, divenne un'arte accessibile al popolo con l'introduzione del "Sumo da strada". Ciò portò a problemi di violenza per la gente comune, tanto che nel 1648 le autorità decisero che i combattimenti di strada non dovevano più essere disputati. Come era prevedibile gli incontri continuarono a essere praticati illegalmente, il che portò nel 1661 a un divieto totale di praticare il Sumo, che invece tornò ad essere ufficialmente praticato solo dopo una ventina di anni, comunque con molti cambiamenti. Uno di questi fu l'introduzione del campo di lotta a forma di cerchio da cui il pubblico era obbligato a stare fuori. Il Sumo divenne popolarissimo nel secondo periodo di Edo (1700 -1868), in cui s'introducono i programmi organizzati, la cerimonia di ingresso diventa usanza e simile a un rito e vengono introdotte le figure degli arbitri. Il tardo 1700 viene descritto come "l'età dell'oro" per il Sumo. Un certo Raiden fu considerato come il più grande lottatore dell'epoca con le sue misure di 197 cm di altezza e 170 kg di peso, vinse 26 titoli in 21 anni di attività.

Durante il periodo Meiji (1868 -1912) il Sumo rischiò nuovamente di essere proibito e dimenticato in quanto il progresso portava verso l'occidentalizzazione del Giappone. Questo fu impedito dall'imperatore Meiji, che organizzò un torneo per stimolare e risollevare l'orgoglio nazionale per questa disciplina. Fu tanto il successo che ancora oggi il Sumo è considerato il primo sport nazionale del Giappone.

SUMO - regole e competizioni

Il Sumo si combatte sul Dohyo, un quadrato con un cerchio disegnato sopra, fatto principalmente di paglia.

Si può vincere un combattimento soltanto in due modi:

- portano il proprio avversario fuori dal cerchio,
- facendo toccare terra l'avversario.

Un torneo di Sumo si vince aggiudicandosi più incontri possibili, sui 15 previsti.

Se due lottatori hanno lo stesso numero di vittorie, dopo i 15 giorni di lotta previsti, si scontrano in un ulteriore incontro detto di "play-off". Il vincitore del playoff, ovviamente, vincerà il torneo.

Durante il combattimento è vietato:

- colpire l'avversario a pugno chiuso,
- infierire negli occhi,
- tirare i capelli,
- colpire deliberatamente petto e stomaco,
- cercare di spogliare l'avversario.

Le tecniche utilizzate sono tantissime e per ogni atleta esistono diverse statistiche di quelle maggiormente utilizzate da ognuno. I lottatori sono divisi in due grandi classi e possono essere promossi o retrocessi di categoria. I loro vestiti sono fregiati di colori e di ornamenti diversi, in funzione della loro

categoria, così è anche per l'oicho (l'acconciatura dei capelli). In un anno si svolgono ufficialmente 6 tornei di Sumo, sempre nei mesi dispari dell'anno e nelle stesse località. Ogni torneo dura 15 giorni. In questo periodo i lottatori si affrontano continuamente l'un l'altro. In un anno i lottatori combattono una media di un incontro ogni 4 giorni, il che dimostra la pesantezza fisica e psicologica di questo sport. Alla fine di ogni torneo viene riscritto il "Banzuke", ovvero la classifica dei lottatori aggiornata dopo i 15 giorni di torneo.

La simbologia del Sumo.

Il BANZUKE: rappresenta la graduatoria dei lottatori. Per elevarsi o discendere nella piramide gerarchica è necessario conseguire certi traguardi. Ad esempio, sale di grado chi vince almeno 8 incontri su 15, guadagnando il "kachikoshi", che significa maggioranza di vittorie. Chi al contrario ottiene almeno 8 sconfitte, ovvero una prevalenza di esse, ottiene il "makekoshi", che causa una retrocessione di livello.

Lo YOKOZUNA: è una categoria particolare in quanto solitamente viene rappresentata da un solo uomo che ha vinto due tornei, ovvero battendo sempre almeno 8 avversari su 15. L'atleta Yokozuna ha un ruolo simbolico importantissimo perchè rappresenta, tramite la sua integrità d'animo e di forza, lo spirito intimo del Sumo. E' quindi l'unico lottatore che non può essere degradato di categoria, ma è anche l'unica persona da cui la gente si aspetta un ritiro nel caso in cui la sua prestazione sportiva non sia più all'altezza del ruolo.

Lo SHIKO: è uno dei gesti universalmente noti dei lottatori di Sumo: è un movimento basilare, che i "Rikishi" imparano da subito a effettuare e consiste nell'alzare la gamba quasi verticalmente e poi sbatterla a terra facendo rumore col piede. Lo shiko è considerato un "fondamentale" del Sumo e durante un incontro ha una gran valenza di rito scaramantico per mandare via dal Dohyo gli spiriti cattivi.

Il CHANKO NABE: è un cibo di vari ingredienti che i lottatori di Sumo sono soliti consumarne in notevoli quantità. Il "chanko nabe" è uno dei piatti del "nabe ryori", la pietanza cotta direttamente a tavola con il "nabe" (una pentola) che i lottatori di Sumo preparano con le proprie mani e mangiano durante l'allenamento.

Il DANPATSU-SHIKI: quando un lottatore interrompe la propria carriera, ha diritto alla tradizionale "Danpatsu-Shiki", ovvero al taglio di capelli.

La tradizionale benedizione del dohyo con saké e riso è antecedente la salita dei lottatori al combattimento e serve come rito scaramantico per scacciare gli spiriti maligni.

Competizioni: tornei per soli uomini

SURF da ONDA

Le origini

Non si sa con certezza quando i polinesiani iniziarono a praticare questa attività, ma alcuni canti hawaiani, risalenti al Quindicesimo secolo, trattano di Surf e dimostrano che già allora si tenevano perfino delle competizioni fra i re e i capi di alto rango sociale. Le scommesse erano un forte incentivo per la pratica dello sport e quando le onde raggiungevano dimensioni impressionanti, nelle scommesse venivano messe in gioco perfino le proprietà personali, l'orgoglio e l'onore dei contendenti. Il primo europeo che osservò e descrisse questo sport fu James Cook, che nel dicembre 1777 vide un indigeno di Tahiti farsi trasportare da un'onda su una canoa: "Mentre osservavo quell'indigeno penetrare su una piccola canoa le lunghe onde a largo di Matavai Point, non potevo fare a meno di concludere che quell'uomo provasse la più sublime delle emozioni nel sentirsi trascinare con tale velocità dal mare". L'anno successivo, quando Cook ancorò la sua nave di fronte alle Isole Sandwich (Hawaii), vide finalmente degli uomini scivolare sull'acqua destreggiandosi in piedi sopra le onde. Stavano su tavole di "koa" lunghe cinque metri e mezzo e pesanti settanta chili. Lo stesso fenomeno l'osservò nell'Isola della Società, dove gli abitanti cercavano di cavalcare le onde restando sempre in piedi e in equilibrio per più tempo, sulla loro tavola, prendendo così una maggiore autorità all'interno della tribù. Gli "Ali'i" (i re hawaiani) sostenevano di essere i più abili e competenti nella pratica del surf, che istituiva una sorta di privilegio in quanto esclusivamente riservato all'addestramento per mantenere la forma fisica richiesta dalla loro posizione sociale. I re avevano spiagge personali dove nessuno altro poteva entrare in acqua e "surfavano" soltanto con altri della stessa classe sociale. La costruzione delle tavole avveniva dopo aver scelto l'albero giusto e prima del taglio veniva offerto alla terra un pesce in segno di riconoscimento; quindi il tronco veniva accuratamente sagomato con il solo aiuto di strumenti naturali fatti di pietra e ossa. Successivamente avveniva il vero e proprio lavoro di sagomatura e finitura della tavola. Per questa fase si usavano il corallo che si trovava sulle spiagge e una pietra ruvida chiamata "oahi", grazie ai quali le superfici venivano perfettamente levigate. Per la finitura si spalmava la tavola con la cenere, il succo di una pianta grassa, il succo della parte interna di una radice e il succo dei germogli di banano. Uno strato di olio tratto dalle noci di "kukui" alla fine dava una perfetta impermeabilità alla tavola.

Alla fine del XIX secolo s'iniziò così un vero e proprio pellegrinaggio nelle isole Hawaii da parte degli occidentali. Personaggi come Mark Twain o Jack London parlavano della loro ammirazione nei confronti di questi nativi surfisti, cercarono di imitarli. L'importanza dello spirito del surf subì un certo declino durante il Diciannovesimo secolo, in parte perché i missionari cristiani ne scoraggiarono la pratica, ritenendolo una distrazione nociva, in parte perché alle Hawaii nel 1819 - contemporaneamente alla fine del sistema sociale "Kapu" - venne interrotto il "Makahiki", una festa annuale della durata di 3 mesi (da metà ottobre a metà gennaio), durante la quale, all'arrivo delle grandi onde invernali, gli hawaiani fermavano ogni lavoro e altra attività iniziando a vivere un periodo di grande festa con musica, danze, canti e tornei di tutti gli sport hawaiani incluso il surf. Oggi questa festa viene ricordata con la celebrazione della "settimana Aloha".

Durante il regno del Re Kalakaua (1874-1891), il Surf ebbe una leggera e breve ripresa: egli infatti si batté per recuperare tutto ciò che caratterizzava l'antica cultura hawaiana, incoraggiando ogni forma d'espressione quali la danza "hula", i canti e tutti gli sport. Il battesimo del Surf sulla costa americana risale al 1885, quando alcuni hawaiani che frequentavano una scuola militare a San Mateo, in California, si costruirono delle tavole di sequoia e surfarono le onde alla foce del fiume San Lorenzo, davanti a un pubblico meravigliato e affascinato dalla loro abilità. Durante gli anni Trenta e Quaranta del XX secolo, gli statunitensi fecero entrare nella loro cultura il Surf da onda basandosi sull'esperienza hawaiana. Questo sport con il passare degli anni divenne un vero e proprio fenomeno di culto, tanto da apparire persino alle Olimpiadi di Melbourne nel 1956, dove venne considerato uno sport da esibizione a tutti gli effetti. Con il passare degli anni la maniera di costruire le tavole cambiò notevolmente, specialmente quando

il surfista californiano Hobbie Alter costruì per primo una tavola con la schiuma di poliuretano espanso, ricoperta con fibra di vetro e poliestere. Oggi migliaia di tavole da Surf vengono realizzate utilizzando questo metodo.

Il Surf da onda nasce nel nostro paese all'inizio degli anni '80, quando la moda del momento era costituita prevalentemente da windsurf. Poco tempo dopo il Surf subì notevoli modificazioni estetiche e tecnologiche dovute alla nascita di nuovi materiali leggeri che consentivano la possibilità di curvare. La prima associazione di surfisti italiana fu fondata a Viareggio: "L'Italia Wave Surf Team", che fino al 1991 rappresenterà la nostra nazione a gare mondiali ed europee. Nel 1997 nasce la Federazione Italiana Surfing (FIS), che inizia a operare sotto l'egida del CONI.

SURF DA ONDA - regole e competizioni

Le competizioni di Surf ("contest") sono divise in batterie ("heats") della durata di 15-20 minuti e sono composte di gruppi di 2-6 surfer: essi raggiungono la "line-up" (la linea ideale lungo la quale si aspetta l'onda) e la "take-off" (il punto in cui inizia la corsa sull'onda, cioè la partenza). Ogni atleta ha la possibilità di prendere un certo numero di onde e di queste sono conteggiate solo alcune per la classifica finale della batteria.

I giudici, per determinare il vincitore di una heat, in genere calcolano la somma delle migliori due o tre onde catturate dagli atleti, che perciò risultano obbligati a utilizzare nel migliore dei modi il tempo a loro disposizione.

LE MANOVRE

DUKE DIVE: questa manovra consiste nel superare le onde, affondando con l'aiuto di un ginocchio pressato sulla tavola sotto la superficie dell'acqua, come fanno le anatre per immergersi.

TAKE OFF: sta a indicare la partenza o l'inizio della corsa sull'onda. Late take off o partenza ritardata dell'onda, weake take off o partenza in anticipo rispetto all'onda.

BOTTOM TURN: è la manovra che, dopo la discesa dall'onda, ti riporta sulla spalla della stessa e ti permette di continuare a surfare con la giusta spinta.

CUT BACK: manovra a forma di S che il surfista compie per tornare nel cuore dell'onda per riprendere velocità per altre manovre.

OFF THE LIP: consiste nel tagliare la faccia dell'onda andando dritti verso l'alto; raggiunto il vertice, si effettua una brusca rotazione per tornare di nuovo giù, nel cuore dell'onda.

FLOATER: consiste nel fluttuare in cima all'onda sulla parte di lip che si sta chiudendo. Questa manovra può risultare molto pericolosa su onde alte.

AERIAL: termine riferito a ogni manovra con cui il surfer letteralmente decolla insieme alla tavola, staccandosi dall'onda per poi rientrarvi al termine della manovra stessa.

GRAB RAIL: consente di evitare di essere spazzati via dall'onda quando il labbro di essa sta chiudendosi addosso. Consiste nel piegarsi e afferrare con la mano il bordo esterno della tavola.

LA TAVOLA DA SURF

È costituita da un materiale interno simile al polistirolo, composto di schiuma poliuretana chiamata "Clack Foam". Questa è rivestita da una corazza di resina e fibra di vetro che le conferisce rigidità e robustezza e la preserva soprattutto dalle infiltrazioni dell'acqua che la danneggerebbero. Le tavole variano di misura: si parte dagli short board che presentano dimensioni ridotte, fino a superare i 300 cm. Queste ultime tavole vengono chiamate "Longboard". La scelta del tipo di tavola dipende dalle condizioni: il principiante che abbia un peso intorno ai 75 - 80 kg avrà bisogno di una tavola di circa 220 - 240 cm, abbastanza voluminosa e la cui galleggiabilità gli consentirà di salire in piedi facilmente.

Competizioni: gare sia maschili, sia femminili

TIRO alla FUNE

Le origini

Il Tiro alla Fune (tug of war o tug o' war, in lingua inglese) è fondamentalmente uno sport di origine contadina, che vede contrapposte due squadre di persone che si sfidano in una gara di forza. Per il nostro concetto di sport individuale, non essendoci passaggio di nessun tipo di attrezzo per raggiungere la meta, esso viene catalogato come sport individuale collettivo, anche se per raggiungere l'obiettivo ci si deve affrontare in gruppo.

Esso è fortemente connesso alla simbologia delle "forze contrastanti", bene-male, vita-morte. Era praticato in occasione di cerimonie propiziatorie di buon tempo, di abbondante raccolto, e inoltre di cerimonie funebri e rituali, documentate in paesi molto lontani come la Birmania, il Borneo, la Corea, la Nuova Zelanda, il Congo e le Americhe.

Si hanno prove del Tiro alla Fune risalenti a una iscrizione egiziana del 2.500 a.C. sulla tomba di Mazera-Ku in Sakkara. Si sono anche ritrovate testimonianze che vengono dagli antichi giochi olimpici (500 a.C.), in cui il Tiro alla Fune era praticato sia come attività sportiva autonoma, sia come allenamento per altre discipline.

Nel XII secolo era praticato alla corte degli imperatori cinesi, mentre nel XII e XIV secolo risulta presente in Mongolia e Turchia, mentre in Europa occidentale è documentato intorno all'anno Mille. Finalmente, nel XV e XVI secolo appare anche in Francia (jouer à tirer la corde) e in Gran Bretagna. È in questo periodo che nasce una prima regolamentazione, selezionando giovani atleti di uguale peso ed è proprio in Gran Bretagna che nel 1880 viene fondata l'Amateur Athletic Association, che comprendeva le discipline di salto, lancio del peso e appunto del Tiro alla Fune. Le regole non erano ancora chiare e precise e, tra i vari paesi, non esistevano regolamenti uniformi, a cominciare dal numero dei componenti della squadra, che variava da 4 a 8. Il Tiro alla Fune è stato sport olimpico dal 1900 al 1920; in seguito fu cancellato da una delibera presa a maggioranza dal Comitato Internazionale Olimpico quando si stabilì di ridurre il numero degli sport partecipanti.

Nel 1960, George Hutton, sempre della Federazione inglese, prese l'iniziativa di organizzare una Federazione Internazionale, che poté attuare grazie alla collaborazione della Federazione Svedese, dando così vita alla Tug of War International Federation (TWIF). Nel 1964 in Svezia si ebbero, ancora in forma sperimentale, i primi campionati europei della categoria 720 kg (i "massimi"), ma il vero rilancio internazionale del gioco si ebbe l'anno successivo. Nel 1965 infatti la Federazione Internazionale patrocinò i "Giochi del Baltico", a Malmö (Svezia), con la partecipazione di Danimarca, Gran Bretagna, Olanda e Svezia. In quella occasione furono adottate le stesse regole che vigevano per il Tiro alla Fune quando era uno degli sport olimpici; in seguito le regole furono modificate, senza però intaccarne la struttura fondamentale. In quello stesso anno si ebbe il primo effettivo e riuscito Campionato Europeo al Crystal Palace di Londra.

La federazione italiana sport tiro alla fune (FISTF) nasce nel 1993, con il preciso intento di strutturare le competizioni sportive a livello agonistico nazionale, di ottenere il riconoscimento da parte del CONI, e di accedere alle competizioni internazionali. Nel 1998 la TWIF viene riconosciuta dalla Federazione Giochi Mondiali, e nel '99 l'allora presidente Samaranch iniziò a interessarsi alla TWIF per le Olimpiadi. Nel 2000 la TWIF viene ufficialmente riconosciuta dal Comitato Internazionale Olimpico e con essa la FISTF.

TIRO ALLA FUNE - regole e competizioni

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

centro. La sfida s'inizia con il punto centrale sistemato in corrispondenza del centro del campo da gioco: l'obiettivo di ogni squadra è tirare l'altra dalla propria parte, in modo che il punto marcato più vicino agli avversari attraversi il centro del campo. Una squadra può vincere anche perché l'avversario ha commesso un fallo, che avviene, ad esempio, quando un concorrente cade o si siede. Dal 1964 con i primi campionati europei fu ufficializzata la categoria 720 kg (i "massimi"). Dal 1968 i campionati furono estesi alla categoria 640 kg ("medi") e nel 1979 ai 560 kg ("leggeri"). Nel 1986 si tennero i primi campionati femminili mondiali (distinti in due categorie, 560 kg e 520 kg).

Si tratta di gare a challenge, cioè a eliminazione diretta, fino ad arrivare alla finale delle due squadre che hanno sempre vinto gli scontri.

Ogni due anni vengono organizzati i Mondiali di Tiro alla Fune dalla Federazione Internazionale di Tiro alla Fune (Tug of War International Federation, TWIF). A questi campionati partecipano le squadre nazionali e vengono organizzati incontri sia indoor, sia outdoor. Esistono anche competizioni internazionali per club.

Competizioni: tornei sia per uomini, sia per donne

TIRO A SEGNO

Le origini (vedi volume 1°)

Nel 1861 si costituisce la “Società per il Tiro a Segno Nazionale”, per coordinare l’addestramento all’uso delle armi da fuoco dei giovani delle nuove regioni annesse al Regno d’Italia. Venti anni dopo, con la legge 2 luglio 1882, n.883, fu conseguentemente costituito il Tiro a Segno Nazionale che, a sua volta, nel 1894 diede origine alla Commissione Centrale del Tiro a Segno Nazionale. Nello stesso anno la commissione si trasforma in “Unione dei Tiratori Italiani”. Passa ancora del tempo fino ad arrivare all’11 novembre 1910, giorno in cui l’organismo assunse la denominazione di Unione Italiana di Tiro a Segno. Fu poi con la legge del 4 giugno 1936, n.1143, che convertì il r.d.l. 16 dicembre 1935, n.2430, che si indicò fra i compiti del Tiro a Segno Nazionale l’addestramento al tiro degli obbligati all’istruzione premilitare e postmilitare e all’Unione Italiana Tiro a Segno vennero riservati compiti di natura sportiva, nello specifico al perfezionamento dei giovani con particolari attitudini al tiro, organizzazione e disciplina delle gare, partecipazione a competizioni internazionali.

Alle Società di Tiro Comunali e Provinciali subentrarono le Sezioni del Tiro a Segno Nazionale e i campi di tiro, impiantati a spese dello Stato, furono compresi fra gli immobili demaniali militari e dati in uso alle Sezioni di TSN a titolo gratuito. Attualmente l’UIITS è disciplinata dallo Statuto approvato con decreto del Ministro della Difesa 14 aprile 1998, poi modificato per effetto del decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, sul riordino del CONI, uso armi a fuoco.

Dall’aprile 2008, tramite una circolare ministeriale, è permesso anche ai tiratori minorenni, di età però non inferiore ai 14 anni, di poter svolgere attività sportiva con armi a fuoco all’interno dei poligoni delle Sezioni TSN e sotto il controllo di tecnici federali.

TIRO A SEGNO - regole e competizioni

Elenchiamo le gare che fanno parte degli eventi nazionali, mondiali e continentali, che si aggiungono al programma dei G.O.

Codifica	Specialità	A metri
AL3P	Arma Libera 3 Posizioni Uomini 60 Colpi	300
AL3P	Arma Libera 3 Posizioni Donne 60 Colpi	300
AL3P	Arma Libera 3 Posizioni Master Donne 60 Colpi	300
ALT	Arma Libera a Terra Uomini	300
ALT	Arma Libera a Terra Donne	300
ALT	Arma Libera a Terra Master Donne	300
ALT	Arma Libera a Terra Master Uomini	300
FS	Fucile Standard Uomini	300
FS	Fucile Standard Master Uomini	300
Codifica	Specialità	A metri
BR22SP	Bench-Rest 22 Sporter	50
BR22LV	Bench-Rest 22 Light Varmint	50
BR22HV	Bench-Rest 22 Heavy Varmint	50
CSTH	Carabina Sportiva A Terra Disabili	50
BR22STD	Bench-Rest 22 Standard	50
CL3P	Carabina Libera 3 Posizioni Master Uomini 60 Colpi	50
CS3P	Carabina Sportiva 3 Posizioni Master Donne	50
CLT	Carabina Libera a Terra Master Uomini	50
CST	Carabina Sportiva a Terra Donne	50

CST	Carabina Sportiva a Terra Juniores Donne	50
CST	Carabina Sportiva a Terra Master Donne	50
PL	Pistola Libera Master Uomini	50
PLH	Pistola Libera Disabili	50
CLTH	Carabina Libera a Terra Disabili	50
CL3PH	Carabina Libera 3 Posizioni Disabili	50
Codifica	Specialità	A metri
PA	Pistola Automatica Master Uomini	25
PGC	Pistola di Grosso Calibro Uomini	25
PGC	Pistola di Grosso Calibro Master Uomini	25
PS	Pistola Standard Uomini	25
PS	Pistola Standard Juniores Uomini	25
PS	Pistola Standard Master Uomini	25
PSp	Pistola Sportiva Juniores Uomini	25
PSp	Pistola Sportiva Master Donne	25
PSpH	Pistola Sportiva Disabili	25
Codifica	Specialità	A metri
C10	Carabina a Metri 10 Master Uomini 40 Colpi	10
C10	Carabina a Metri 10 Master Donne	10
C10	Carabina a Metri 10 Ragazzi 40 Colpi	10
C10	Carabina a Metri 10 Allievi 20 Colpi	10
C10	Carabina a Metri 10 Giovanissimi 20 Colpi	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Uomini	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Donne	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Juniores Uomini	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Juniores Donne	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Master Uomini	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Master Donne	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Ragazzi 40 Colpi	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Giovanissimi 20 Colpi	10
BM10	Bersaglio Mobile a Metri 10 Allievi 20 Colpi	10
BMM	Bersaglio Mobile a Corse Miste Uomini	10
BMM	Bersaglio Mobile a Corse Miste Juniores Uomini	10
BMM	Bersaglio Mobile a Corse Miste Master Uomini	10
P10	Pistola a Metri 10 Master Donne	10
P10	Pistola a Metri 10 Master Uomini	10
P10	Pistola a Metri 10 Ragazzi 40 Colpi	10
P10	Pistola a Metri 10 Allievi 20 Colpi	10
P10	Pistola a Metri 10 Giovanissimi 20 Colpi	10
P10H	Pistola a Metri 10 Diversamente Abili	10
C10H	Carabina a Metri 10 Diversamente Abili	10

TIRO CON ARCO

Le origini (vedi volume 1°)

TIRO CON ARCO - regole e competizioni (*)

Legenda della tipologia di archi usati

Arco Olimpico - OL

Compound - CO

Arco Nudo - AN

Long Bow - LB

Arco Istintivo - IS

Discipline

Tiro alla Targa all'Aperto

Tiro alla Targa al Chiuso (Indoor)

Tiro di Campagna

3D

Ski Archery

Competizioni: M/F	in Italia	per la FITA (*)
Tiro alla Targa all'Aperto	OL / CO / AN	OL / CO
Tiro alla Targa al Chiuso	OL / CO / AN	OL / CO
Tiro di Campagna	OL / CO / AN / LB	OL / CO / AN / LB
3D	CO / AN / LB / IS	CO / AN / LB / IS
Ski Archery	OL	OL

(*) Federazione Internazionale di Tiro con l'Arco

Competizioni:	Formato		Note
TIRO ALLA TARGA ALL'APER-TO	Gara FITA – distanze:Uomini a 90, 70, 50 e 30 metri - Donne a 70, 60, 50 e 30 metri	36 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse per un tot. di 144 frecce	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. E' il formato dei Campionati Mondiali (con l'OR)
	Gara Doppio Fita	36 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse. La gara viene ripetuta due volte (tot. 288 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)
	Gara Mezzo Fita	18 frecce tirate su bersagli posti a 4 distanze diverse -le stesse della gara Fita- (totale 72 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round.
	Gara 70 m Round	72 frecce tirate a 70 metri.	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. E' il formato dei Giochi Olimpici (con l'OR)
	900 Round - distanze : U/D = 60, 50, 40 metri	30 frecce tirate su bersagli posti a 3 distanze diverse (totale 90 frecce)	
TIRO ALLA TARGA AL CHIUSO	25 metri	60 frecce tirate a 25 m	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)

	18 metri	60 frecce tirate a 18 m	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round. E' la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita dall'OR)
	25+18 metri	60 frecce tirate a 25 m + 60 frecce tirate a 18 m (tot. 120 frecce)	Può essere seguita o meno dall'Olympic Round (non in uso)
TIRO DI CAMPAGNA	Gara 12+12	3 frecce tirate su 12 bersagli disposti su percorsi con distanze 'conosciute' (tra 5 e 55 metri) + 3 frecce tirate su 12 bersagli disposti su percorsi con distanze 'sconosciute' (tra 5 e 60 metri)	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie + fasi finali
	Gara 24+24	3 frecce tirate su 24 bersagli disposti su percorsi con distanze 'conosciute' (tra 5 e 55 metri)+ 3 frecce tirate su 24 bersagli disposti su percorsi con distanze 'sconosciute' (tra 5 e 60 metri)	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie + fasi finali. E' la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita da fasi eliminatorie + fasi finali)
3D	Gara 3D	2 frecce tirate su 48 bersagli (sagome tridimensionali di animali) disposti su 2 percorsi da 24 bersagli ciascuno. Distanze variabili	Può essere seguita o meno da fasi eliminatorie, semifinali e finali. E' la tipologia usata per i Campionati Mondiali (seguita da fasi eliminatorie + fasi finali)
SKI ARCHERY		Sci di fondo e tiro con l'arco. Stesse distanze del biathlon	E' uguale al Biathlon. Al posto della carabina si usa l'arco. La tipologia è unica ed usata anche per i Campionati Mondiali.

Tutti i Campionati Mondiali (sia indoor che outdoor) si svolgono ogni 2 anni (negli anni dispari), così come i Campionati Europei (negli anni pari).

TREKKING

Le origini

Molti secoli prima della nascita di Cristo le genti che abitavano nelle isole e lungo le coste del Mediterraneo orientale, cretesi, siriani, greci e ancor prima fenici, si allontanarono dalle loro terre con le loro imbarcazioni o con altri mezzi e approdando in terre ancora sconosciute. C'è chi sostiene che Carlo Magno, quando condusse le proprie truppe dalla Grecia fino alla valle dell'Indio, fece un Trekking. In effetti si trattò di un esodo di massa per una impresa militare. Il termine "trekking" deriva dalle parole boera "trek", che designa il solco lasciato dalle ruote dei carri che gli stessi boeri utilizzavano per i loro spostamenti. Di fatto significava "viaggio compiuto con carri trainati da buoi". In un libro dell'inizio del secolo XIX si narra di un esodo attraverso l'Africa australe e il Transvaal di inglesi e boeri. Questi ultimi usavano i buoi per trainare le loro cose camminando a fianco dei loro carri, mentre i coloni inglesi percorrevano l'altopiano in ferrovia. I boeri quindi, discendenti dai calvinisti francesi e olandesi, nel Diciassettesimo secolo, per sottrarsi dalle persecuzioni religiose, usarono il "trekken" (viaggiare col carro per cambiare i pascoli) fuggendo dal loro paese e rifugiandosi in Africa. Fu questa rinuncia ai vantaggi della civiltà moderna, al voler vivere al contatto della natura, che avvicinava i boeri alla storia del Trekking.

È ovvio che le spedizioni alpinistiche hanno avuto un'importanza rilevante nello sviluppo del Trekking; basti pensare alle spedizioni sull'Everest o sul K2, dove è necessario attraversare vaste zone prima di affrontare le cime oltre gli 8.000 metri. Si può considerarsi un Trekking anche la prima traversata himalaiana, effettuata dai gesuiti europei Antonio de Andrade e Manuel Marques, nel 1624. Le prime grandi spedizioni comunque, che portavano in qualche modo il germe del Trekking, le troviamo soprattutto dagli albori del 1700 d.C., dal momento che esse furono compiute con mezzi naturali e rudimentali. Ne è la prova il viaggio di George Bogle nel 1774, quando attraversò il Bhutan e il Tibet. Un altro esempio lo troviamo nel 1782 per opera di James Rennel, che pubblicò una carta dell'Indostan con tutte le informazioni geografiche raccolte da egli stesso nelle sue interminabili escursioni. C'è anche il naturalista ginevrino Horace-Bénédict de Saussure che si dedicò a studi di carattere geografico sulle Alpi, per cui scrisse "Voyages dans les Alpes". Prima di lui, nel 1741, due inglesi, Lord Windham e il reverendo Pococke, avevano esplorato tutto il Messico a piedi. Ma il primo grande escursionista moderno è considerato il britannico William Brockedon (1787 - 1854), un disegnatore che ritrasse il paesaggio alpino. Senza dimenticare che, nella metà dell'Ottocento (1842), un altro grande escursionista, James David Forbes, compì una lunga traversata fra la Valle d'Aosta e la Svizzera. Nella storia del Trekking troviamo anche una donna, Alexandra David Neel (1868 - 1969), una francese che, quando aveva già oltre i cinquanta anni, attraversò una parte della Cina per raggiungere Lhasa nel Tibet. Un viaggio, quello, che durò mesi attraverso deserti e montagne. Possiamo dire quindi che dal 1700 vengono gettate le basi di quello che nel 1800 sarà già considerato escursionismo e che dal 1900 a seguire si chiamerà Trekking.

TREKKING - regole e competizioni

Da un punto di vista puramente fisico il Trekking è un'attività benefica per la salute. Camminare per ore senza fretta, in un ambiente sano, influisce positivamente su tutte le funzioni dell'organismo e della mente. Si può fare in tutti gli ambienti, ma quello montano è sicuramente il più indicato per ovi motivi di opportunità naturali. Le escursioni possono farsi in uno, due o più giorni. Alcune, particolarmente impegnative, occupano più di una settimana: l'importante è sempre organizzarsi il percorso prima di partire per scongiurare spiacevoli sorprese. Come per altri sport, anche il Trekking non prevede un impegno agonistico, essendo un'attività più vicina alla scoperta di un diverso stile di vita, di luoghi pieni di suggestione, di nuove e diverse culture che al modo di affrontare una disciplina sportiva. In altre parole il Trekking consiste nel viaggiare per lo più a piedi o utilizzando mezzi di trasporto "naturali" come gli animali, ma anche la bicicletta o la canoa, adattandosi a vivere senza i comfort della vita moderna.

Competizioni: non esistono competizioni né maschili, né femminili

TRIATHLON

Le origini (vedi volume 1°)

TRIATHLON - regole e competizioni

WINTER TRIATHLON: si svolge d'inverno e comprende una frazione di corsa, una di mountain bike e una da effettuare con gli sci da fondo.

DUATHLON: prevede al posto della frazione di nuoto una podistica.

QUADRIATHLON: derivazione americana, in cui gli atleti si cimentano anche in una frazione di canoa, oltre alle tre consuete del Triathlon classico.

DECAIRONMAN: dove le classiche distanze Ironman (nuoto di km 3,8, ciclismo di km 180 e corsa di km 42,195) sono moltiplicate per dieci.

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

Competizioni: gare maschili e femminili

tipologia	nuoto	ciclismo	corsa
Super lungo (o Ironman)	m 3.800	km 180	km 42,195
Lungo	m 4.000	km 120	km 30
Medio	m 2.500	km 80	km 20
Olimpico	m 1.500	km 40	km 10
Sprint	m 750	km 20	km 5
Super Sprint	m 400	km 10	km 2,500
Mini Sprint	m 200	km 6	km 1,500

TUFFI

Le origini *(vedi volume 1°)*

TUFFI - regole e competizioni

Trampolino m 1 (non inserita nel programma olimpico) gara individuale per uomini e donne

Competizioni: trampolino da 1 metro sia maschili, sia femminili

VELA

Le origini (vedi volume 1°)

Vi sono alcune gare, definite “classiche”, che hanno fatto la storia della vela e che sono ancor oggi estremamente importanti per questo sport. Una di queste è la “America’s Cup”.

VELA - regole della competizione più famosa

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

I britannici invitarono a partecipare il “New York Yacht Club”, che per l’occasione fece costruire una goletta che fu chiamata “America”, la quale, dopo aver attraversato l’oceano Atlantico, gareggiò contro ben 14 scafi inglesi e vinse, sotto gli occhi sbigottiti della Regina Vittoria. Lo scafo “Aurora”, fiore all’occhiello della marina che dominava il “vecchio” mondo, chiudeva al secondo posto la tradizionale regata indetta dal “Royal Yacht Squadron” e cedeva la “Coppa delle Cento Ghinee” (tanto era costata la realizzazione del gioielliere della regina, Garrard) a John Cox Stevens, commodoro del New York Yacht Club.

Da allora il trofeo – una preziosa brocca d’argento - non è più tornato in Inghilterra e nel 1887 ha assunto con il “Deed of Gift” (l’atto di donazione) la moderna denominazione di “America’s Cup”, dal nome dello scafo che firmò l’impresa sportiva più clamorosa del XIX secolo, entrando così nella leggenda della vela mondiale. Da allora per decenni gli inglesi tentarono in tutti i modi di riportare in patria la loro coppa, ma a tutt’oggi non ci sono mai riusciti. Una sfida dove non c’è secondo (“there is no second”, come spiegarono i sudditi alla Regina Vittoria), che ha visto il New York Yacht Club difendere vittoriosamente il trofeo per 113 anni, interrotti solo dai due conflitti mondiali, dagli assalti degli inglesi, dei canadesi, degli irlandesi e degli australiani.

Celebre resta l’epoca delle sfide di sir Thomas Lipton. Per ben cinque volte tra 1899 e 1930 infatti il barone del tè provò a riportare in patria la Coppa, senza mai riuscirci. Nel 1930 cambiò anche la dimensione delle barche – le celebri J-Class - che adottavano vele e attrezzature innovative che rimasero in gara fino al secondo dopoguerra. Per Lipton la sfida rappresentò comunque un ottimo mezzo di espansione economica nel continente americano: fu lui il primo a introdurre il moderno concetto di sponsorizzazione sportiva. Intanto il New York Yacht Club continuava a farla da padrone. Nel 1958 si passò ai più piccoli e rapidi scafi della classe 12 metri, ma per altri 25 anni la Coppa rimase in America.

Nel 1970 il numero e la provenienza dei challengers (gli sfidanti) aumentò e il Club difensore del trofeo fu costretto a organizzare delle regate di selezione tra i vari sfidanti. Era nata quella che dal 1983 si chiama “Louis Vuitton Cup”, dal nome della celebre boutique francese che assegna un trofeo al challenger ufficiale della Coppa America. Il 26 settembre 1983, per la prima volta dopo 132 anni, l’America’s Cup lasciava il New York Yacht Club e volava in Australia. A firmare l’impresa fu il magnate Alan Bond con il rivoluzionario scafo “Australia II” del Royal Perth Yacht Club, disegnato da Ben Lexcen e guidato in acqua da John Bertrand. A Newport, dopo aver dominato la Louis Vuitton Cup, Australia II era sotto 3-1 contro il defender Liberty dello skipper Dennis Conner, ma riuscì a rimontare per poi vincere la decisiva settima sfida, chiudendo la serie sul 4 -3. Quell’anno segnò anche il debutto dell’Italia nella competizione. Furono Gianni Agnelli e il principe Karim Aga Khan, per lo Yacht Club Costa Smeralda, a finanziare il progetto dell’indimenticata “Azzurra” dello skipper Cino Ricci e del timoniere Mauro Pelaschier. L’imbarcazione italiana raggiunse le semifinali della Louis Vuitton Cup, poi fu eliminata. Tornata in America quattro anni dopo grazie a Dennis Conner, questa volta per i colori del San Diego Yacht Club, la Coppa ci rimase per altre due edizioni, quella controversa del 1988 contro New Zealand (in quell’anno nacque l’attuale America’s Cup Class, AAC) e quella del 1992, che vide protagonista un altro sodalizio italiano, il

celeberrimo “Moro di Venezia”, lo scafo messo in acqua per volere di Raul Gardini, allora ai vertici della Montedison e condotto da Paul Cayard. Il Moro perse 4-1, ma aprì la strada ai successivi tentativi degli altri team italiani.

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

Da ricordare anche l’altra imbarcazione italiana “Mascalzone Latino”.

LE REGOLE PER LA LOUIS VUITTON CUP

Nella “Louis Vuitton Cup” i match race sono disputati solo se la media del vento prima della partenza è compresa tra i 7 e i 23 nodi, ovvero in condizioni spettacolari dove i classe Coppa America si dovranno esprimere senz’altro al limite.

La lunghezza delle regate, sempre con andature di due boline e di due poppe, è tra le 8,6 e le 12,6 miglia. Ogni regata si definisce “round robin” e soltanto i primi quattro team accedono alle finali: gli altri sette sono eliminati. Durante i round robin sono utilizzati campi di regata situati sia a nord che a sud. Dalle semifinali in poi si regata solo nell’area nord. Il primo challenger in classifica sceglie il suo avversario per le semifinali, lasciando i rimanenti due a regatare tra loro. I due challenger rimasti si affrontano quindi nella finale della LVC che definisce il vincitore che sfiderà, a su volta, il detentore della “America’s Cup”.

VOLO A VELA: ALIANTE, DELTAPLANO e PARAPENDIO

Le origini

Questo sport nel 1936 fece parte dei Giochi Olimpici.

Dopo il volo dei fratelli Wright, l'aliante è stato considerato soprattutto un mezzo per il volo sportivo e ancora oggi è questo l'utilizzo principalmente impiegato.

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

Per onor di verità già alcuni decenni prima, tra il 1849 e il 1853, un inglese, Sir George Cayley, progettò un aliante che per alcune volte riuscì a staccarsi da terra. Con i progressi ottenuti dal motore a scoppio però, il volo a vela fu via via accantonato. Riprese però vita allorché, nel 1917, alcuni giovani della università di Darmstadt, alla Wasserkupp, ricominciarono le esercitazioni con alcuni tentativi compiuti di volo.

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

In Italia, nel marzo del 1904, a Milano, nacque la Società Aeronautica Italiana (S.A.I.). A Parigi, il 12 ottobre 1905, si costituì la Federazione Aeronautica Internazionale (F.A.I.), che riuniva un consorzio di altri sei Paesi oltre l'Italia: il Belgio, la Francia, la Germania, la Spagna, la Svizzera e gli USA. Un evento questo che era stato determinato grazie alla lungimiranza di alcuni amatori i quali, considerando il lato sportivo di questa attività, decisero di sottoporre un loro progetto di regolamentazione al Congresso Olimpico di Bruxelles, che caldamente lo accolse. Nel 1936 fece parte dei Giochi Olimpici.

Così, ancora a Milano (1908), furono fondati la Società Italiana di Aviazione (S.I.A.) e a Roma (1907 - 1909) il Club Aviatori. Il 16 novembre 1909, a Bovolenta (PD), nella cosiddetta zona "dei Patriarcati", venne inaugurato il primo aerodromo civile italiano, grazie alla passione e all'impegno di un grande pioniere del volo, il leggendario Leonino Da Zara. Fu per merito dello stesso Da Zara che venne fondato l'Aero Club d'Italia e la data ufficiale viene fatta risalire al 22 novembre 1911. Il 23 luglio 1926 l'Aero Club d'Italia è stato eretto a Ente Morale con regio decreto, n. 1452. Gli anni a seguire furono densi di iniziative.

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

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

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

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

A Torino nel 1948 fu organizzata, sull'aeroporto dell'Aeritalia, la seconda settimana del volo a vela torinese, (antesignana dell'ormai tradizionale "trofeo città di Torino"). L'Aeroclub Torino che ha una grande esperienza d'organizzazione di competizioni di volo a vela, organizza da più di 45 anni, ogni anno, almeno

una gara di rilevanza nazionale.

Il Volo a Vela è stato chiamato lo “Sport dell’inseguimento dell’energia”, perché insegna a ritrovare nell’atmosfera quella energia che permette ai falchi di salire e veleggiare e ai gabbiani di rimanere per aria senza sbattere le ali.

Oggi questa lunga e dolce planata dell’aliante viene misurata con il termine “Efficienza”, che rappresenta il rapporto (teorico) tra distanza percorsa e quota perduta. Un aliante moderno oggi può avere E (efficienza) 50 vale, a dire può planare per 50 km perdendo ca. 1.000 metri di quota.

ALIANTE - regole e competizioni

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

Questo porta a condurre tre tipi di volo.

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

IL VOLO DI PENDIO: sfrutta il sollevamento orografico provocato da una catena montuosa perpendicolare al flusso del vento in quanto l’aria incontrando un ostacolo particolarmente esteso è costretta a salire per passarci sopra. In prossimità della vetta si genera una corrente d’aria ascensionale che l’aliante può sfruttare volando lungo la cresta della catena montuosa, mantenendosi a bassa quota sulle cime. Quando gli stessi rilievi battuti dal vento sono anche irraggiati dal sole i due effetti possono sommarsi, generando un sollevamento termo-dinamico dell’aria.

IL VOLO D’ONDA: sfrutta il passaggio del vento su una catena montuosa, che tende ad assumere un movimento ondulatorio nella parte sottovento. Se l’aliante riesce a posizionarsi controvento nel tratto ascendente dell’onda potrà salire di quota seguendo il profilo dell’onda stessa. Dei tre tipi di volo veleggiato è quello che richiede più perizia, in quanto richiede il mantenimento di una velocità pressoché pari a quella del vento contrario. Bisogna comunque notare che il velivolo continua a scendere all’interno della massa d’aria entro cui vola, ma se questa sale il velivolo sale con essa di una velocità inferiore soltanto del proprio rateo di discesa; se questa scende scenderà con essa a una velocità maggiorata del proprio rateo. Piccolo esempio pratico: se una data massa d’aria sale a 8 m/s e se l’aliante che vi vola all’interno ha un rateo costante di discesa di 1 m/s, allora questo salirà a 7 m/s. Grazie a un intelligente utilizzo delle masse d’aria il pilota può condurre l’aliante a percorrere distanze molto lunghe (anche 3.000 km), guadagnare quota fino ai limiti della troposfera (10 - 15.000 metri) e percorrere grandi distanze a velocità superiori ai 200 km/h.

DELTAPLANO

Le origini

Nel decennio 1940 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 successivamente “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 vennero effettuati 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 in qualità 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 necessitava della 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 comperò 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, effettuò 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, dando vita 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 circa 300 m. dal punto più alto nel raggio di 3 km dalla posizione acquisita. La quota massima raggiungibile da un delta è di oltre 4500 m.

Oggi studi di aziende leader nel settore e progetti di persone altamente qualificate hanno realizzato deltaplani testati con macchine sofisticate e gallerie del vento usate in aeronautica, che ne fanno dei prodotti sofisticati, dalle prestazioni eccellenti e dai limiti strutturali irraggiungibili.

DELTAPLANO - regole e competizioni

Il deltaplano è una specialità del volo libero senza motore e prende il nome dalla forma a delta dell'attrezzo. E' uno sport individuale e viene praticato generalmente sui rilievi montani e collinari prospicienti il mare, ma anch, 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 privilegia 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 viene 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 viene adottato un unico criterio uguale per uomini e donne.

Competizioni: classifica unica maschi e femmine	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

PARAPENDIO

Le origini

Il Parapendio ha preso il suo nome dalle parole francesi “parachute” (paracadute) e “pent” (pendio). La sua storia ha inizio negli anni sessanta, negli U.S.A., con un programma della N.A.S.A. da cui nacque il deltaplano, ma le cui basi sono state gettate negli anni Ottanta, in Francia.

Così nel 1972, negli Stati Uniti d’America, alcuni paracadutisti provarono a decollare dalle dune o dai trampolini da sci per testare l’efficienza dei loro paracadute. Era sufficiente far gonfiare la vela correndo verso il basso fino allo stacco dal suolo con un leggero vento di faccia... Alcune foto con paracaduti dalle forme bizzarre ci mostrano che il decollo a piedi era possibile. Sei anni dopo, nel 1978 in Francia, con dei vecchi paracadute da lancio, cui fu tolto il pilotino estraattore, André Bohn e Jean Claude Betemps realizzano i primi due voli dalla collina di Pertuiset a Mieussy, un piccolo villaggio della Alta Savoia. Il giorno seguente furono raggiunti da un altro grande pioniere del parapendio: Gerard Bosson.

Poco a poco, Bosson e Betemps migliorarono la loro tecnica di decollo. In seguito fondarono il “Club des Choucas” che coinvolse tutti i paracadutisti di Francia e di Navarra.

Nel giro di pochi anni gli “Choucas” diventarono qualche centinaio, scoprendo altri siti di volo.

Al tempo stesso, in Svizzera, i fratelli Strasilla e Andrea Kühn si dedicarono al volo decollando con gli sci ai piedi.

Parapiano, paracadute da pendio, parapendio, volo di pendio: in quel periodo questo sport non ha ancora un nome ma se ne parla già ampiamente nelle riviste di montagna e tra gli alpinisti. L’attività si propaga comunque e soprattutto grazie a Jean Claude Betemps e Gerard Bosson che nel 1981 fondarono la prima scuola per apprendisti “Choucas”. Nel 1982 Roger Fillon sbalordisce il mondo degli alpinisti decollando dall’Aiguille Verte, poi dall’Aiguille de Midi e infine dal Monte Bianco, decretando con queste imprese l’inizio della seconda generazione del parapendio.

Nel 1985 Pierre Gevaux decolla dal Gasherbrum II a 8.000 m sotto gli occhi di Jean Marc Boivin. A Mieussy, Richard Trinquier stupisce stabilendo un record: 5 ore e 20 minuti di volo. Alla Salève, vicino a Ginevra, il deltaplanista Didier Favre incontra un paracadute a una quota impressionante. Egli ne parla al suo compagno Laurent de Kalbermatten che ne intuisce il senso e costruisce il primo vero parapendio della storia.

Nel 1986, nelle valli alpine, gli uomini volanti si diffondono a macchia d’olio, ma senza le solide basi necessarie per la pratica del volo libero. Malgrado ciò, soprattutto in Francia, le scuole di deltaplano si convertirono al parapendio.

Solo fra il 1987/88 si cominciano a dare le prime regole. I piloti di parapendio intuiscono che sfruttando le correnti ascensionali, termiche e dinamiche, è possibile rimanere in volo a lungo, salire di quota e anche percorrere qualche chilometro.

In questo periodo le ali evolvono, i parapendii guadagnano un punto di efficienza per anno, i piloti si specializzano e studiano la meteorologia. Sempre in questo anno viene organizzato il primo campionato

francese di parapendio e l'anno seguente Jean-Yves Faust alle Hawaii, sfruttando gli alisei, stabilisce l'ultimo record di durata in volo di 11 ore e 58 minuti, dopodiché questo tipo di prestazione viene abbandonato in quanto giudicata pericolosa e poco soddisfacente. Nello stesso anno Jean Marc Boivin posa una pietra miliare nella storia dell'alpinismo e del parapendio, decollando dalla vetta dell'Everest a 8.848 m.

Nel 1991 nella superba cornice delle Alpi del Sud, i francesi, organizzano il primo campionato mondiale di parapendio.

Nel mese di dicembre 1992, in Africa del Sud, Alex Louw ritocca il record mondiale di distanza fermando il contaghiometri a 281. Nel 1995 sempre in Africa del Sud, Bojan Marcik volerà per 337 km...

Oggi ci sono decine di migliaia di praticanti in tutto il mondo, con attrezzature estremamente sicure e performanti, rispondendo a precisi criteri di progettazione e omologazione. Ci sono inoltre centinaia di campi volo regolamentati con zone di decollo e atterraggio, club e associazioni racchiusi in Federazioni nazionali.

Oggi in Italia per imparare a volare esistono scuole certificate con corsi finalizzati al superamento di un esame teorico e pratico per l'ottenimento del brevetto di volo da diporto sportivo, rilasciato dall'Aereo Club Italia, ente di diritto pubblico.

PARAPENDIO - regole e competizioni

Innanzitutto non bisogna confondere il paracadute con il parapendio, in quanto le differenze fra queste due apparecchiature sono sostanziali e tante:

1) il paracadute ha delle dimensioni più piccole rispetto al parapendio e sono inoltre costruiti in maniera diversa;

2) la fase di decollo del parapendio avviene su un pendio in montagna o collina con una pendenza di circa 40°, mentre con il paracadute bisogna lanciarsi da un aeromobile o da piattaforme;

3) il volo con il parapendio è un volo in cui bisogna sfruttare correnti ascensionali o termiche, per cercare di stare in volo il più a lungo possibile;

4) il paracadute, già dal nome stesso, è un volo a caduta dove l'uso della vela serve per attutire l'impatto dopo la caduta libera.

L'ATTREZZATURA

Il Parapendio è l'apparecchio più leggero che esista; nella sua sacca, dal peso di 8-10 kg, trova posto tutto ciò che serve: ala, imbracatura, strumenti, casco e paracadute di emergenza. È formato dalla vela e dai fasci funicolari che, riunendosi in cavi e nastri di dimensioni sempre maggiori, giungono fino all'imbracatura, alla quale sono uniti per mezzo di moschettoni con chiusura a vite.

La vela è formata da due strisce di tessuto sovrapposte e unite tra loro da centine forate nel mezzo. Come in tutte le ali, la superficie superiore è detta estradosso e quella inferiore intradosso. Il bordo di uscita (la cucitura posteriore tra le due strisce di tela) è chiuso, mentre il bordo di entrata presenta sempre delle aperture dette bocche attraverso cui, nella fase di decollo e durante il volo, l'aria penetra generando il "gonfiaggio" della vela e il mantenimento della pressione al suo interno.

La curvatura della vela, che ricorda una mezzaluna, è detta campanatura e, insieme agli stabilizzatori, gioca un ruolo nel mantenimento dell'apertura della vela stessa.

Tutte le funi (cordini) di una semi-ala si congiungono, tramite piccoli moschettoni a ghiera, a tre o più larghe fasce di tessuto: gli elevatori anteriori (detti elevatori A) servono per il decollo e per eventuali manovre in volo; gli elevatori intermedi (detti elevatori B e C) e gli elevatori posteriori (detti elevatori D), insieme ai comandi A, sono quelli più importanti perché da loro partono i comandi di guida.

Infine c'è lo Speed System o acceleratore, costituito da una coppia di cavi, studiati per tirare verso il basso sia gli elevatori anteriori, sia quelli intermedi, che passano attraverso appositi anelli giungendo a una pedalina situata sotto l'imbracatura del pilota.

PRECISIONE O CENTRO: la gara di precisione o centro è una gara basata sull'abilità del pilota nell'atterrare in punti (centri) stabiliti da una commissione di gara. La gara prevede un volo in completa libertà

e un atterraggio in una sorta centro stabilito dalla commissione. Il centro è suddiviso da diversi cerchi concentrici: il più grande ha un raggio di circa 2 m, il secondo di 80 cm e il terzo (il centro) di appena 30 cm. Vince ovviamente l'atleta che si avvicina il più possibile al centro.

CRIC: questa è la specialità più difficile del Parapendio. Prevede il raggiungimento di alcune boe o finestre immaginarie situate in diversi punti di un sito di volo. È una specialità che prevede una buona conoscenza di volo, di meteorologia e di volo strumentale. Ogni atleta dovrà registrare sul proprio GPS le boe assegnate dalla commissione di gara. Una volta registrate le boe, i piloti si potranno mettere in volo un'ora prima della gara, per cercare di raggiungere la massima quota possibile per poi trovarsi nel cono di partenza (prima boa) nell'ora di inizio della gara. Una volta raggiunto il cono di partenza (non prima dell'esatta ora di partenza) dovranno percorrere tutte le boe assegnate dalla commissione. Le boe si trovano a circa 10 km l'una dall'altra, ciò significa che vincerà il pilota che avrà sfruttato meglio le correnti ascensionali (termiche), percorrendo più velocemente il percorso assegnato.

CROSS ONLINE: è una disciplina in cui, tramite appositi strumenti di navigazione, il pilota dovrà compiere la maggior distanza in planata. Tutto questo "on line", perché è una vera e propria gara reale - virtuale. Ogni pilota infatti potrà compiere il proprio volo in planata in qualsiasi giorno e in qualsiasi ora dell'anno in quanto, tramite degli GPS speciali, l'atleta può scaricare la propria mappa di volo nel sito internet, confrontandola con altri piloti. Vincerà colui che percorrerà in planata rettilinea il maggior numero di chilometri.

ACROARIA (FREESTYLE): è una gara in cui i piloti si sfidano in figure freestyle, portandosi ai limiti della fisica. Ogni pilota ha circa 20 minuti di tempo per eseguire le proprie figure acrobatiche. Vince l'atleta che esegue con maggior precisione tutte le manovre.

Competizioni: gare sia maschili, sia femminili

- 1) Precisione o Centro
- 2) Cric
- 3) Cross Online
- 4) Acroaria (Freestyle)

Bibliografia

- "Activity profile of world-class professional surfers during competition" - Bishop D, Mendez, The Western Australia University, 2003
- "Aerobica" - Silvia Casadei, L. Ghiandoni
- "Agonistica e ginnastica nella Grecia antica" - Mario A. Manacorda
- "Agonistica in Magna Gracia" - Angela Teja
- "Alla ricerca dello swing migliore" - Donato Di Ponziano, Pieraldo, Asti, 1999.
- "Anni di gloria volume 1° - 1896-1905" - La Gazzetta dello Sport
- "Antiche Schwimmkunst" - Mehl Henry, Munchen, 1927
- "Arcieri" - Rivista della Fitarco, Roma
- "Aspetti fisiologici del tiro con l'arco" - F. Amodio, C. Gallozzi, Fitarco Ed., Roma, 1992
- ATLETICA, magazine della federazione italiana di atletica leggera n.5, 2004
- "Atleticastudi n. 1/94" - A. Zambaldo periodico della Fidal CentroStudi e Ricerche, Roma
- "Backgammon. Tutte le regole del gioco" - Dario De Toffoli, ed. Nuovi Equilibri, 2002
- "Biomeccanica degli sport di combattimento" - Attilio Sacripanti, Collana Fijlkam, 1996
- "Bocce" - Renato Vassallo, Sperling & Kupfer editori, Milano, 1985
- "Breve storia della danza e del balletto" - Rudolf Liechtenhan, Pasi Mario, Jaca Book, Milano, 1985
- "Canoa" - Federazione Italiana Canoa e Kayak, Mursia editore, 1986
- "Capire Duemila" - Fratelli Fabbri Editori, 1977
- "Corso di apnea" - Pellizzari U., Tovaglieri S., Mursia editore, 2001
- "Corso di vela di base" - Mauro Fornasari, 2005
- "Così splendeva Olimpia" - C. Ampolo, G. Briganti, A. Gnoli, L. Sichirollo, A. Tabucchi, Arnoldo Mondadori editore, Milano, 1985
- "Dal Ping Pong alle Olimpiadi, 40 anni di storia" - Erminio Marcucci, Edizione Atena, Roma
- "Educazione fisica e sport" - Ed. Ferraro
- "Enciclopedia del kung fu - shaolin" - Chang Dsu Yao, Fassi R., ediz. Mediterranee, Roma, 1987 - vol 1°
- "Enciclopedia del kung fu - shaolin" - Chang Dsu Yao, Fassi R., ediz. Mediterranee, Roma, 1987 - vol 2°
- "Enciclopedia delle arti marziali" - AUTORI VARI - Luni Editrice, 2001
- "Equitazione di base" - Tomassi F., ediz. Mediterranee, Roma, 1984
- "Fisiologia applicata allo sport" - W. D. McArdle, F. I. Katch, V. L. Katch, edizione italiana a cura di Giuseppe Miserocchi
- "Fitness" - G.R. Edizioni
- "Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara" - Vladimir N. Platanov, Calzetti Editori, 2004
- "Fondamenti dell'Allenamento Sportivo" - Renato Manno, Zanichelli, 2002
- "Free climbing" - Perlotto F., Sperling & Kupfer editori, Milano, 1986
- "Ginnastica aerobica" - S. Boccato, C.Pistilli
- "Golf che passione. Storia, aneddoti e curiosità dal mondo del golf" - Rodolfo f., ASEFI, Milano, 1999
- "Golf!" - L. Merlino, Sperling & Kupfer, Milano, 2005
- "Golf. Tecnica regole preparazione equipaggiamento" - G.Bagnoli, Demetra Giunti, Firenze, 2006
- "Greentime" - Rivista di tiro con l'arco. Bologna
- "Guida tecnica attività giovanile" - Federazione Pugilistica Italiana, Roma, 1998
- "Guida tecnica attività giovanile" - Federazione Pugilistica Italiana, Roma, 1998
- "Histoire du Karate-Do" - Kenji Tokitsu 1993, Editions SEM Paris

- «I segreti delle arti marziali» - Stefano Di Marino - De Vecchi editore
- «Il vero Libro di Nan-Hua» - Chuang-Tzu, Libro VII, Cap.XXI, 'T'ien Tzu-Fang', n.152
- «I Grandi temi della storia mondiale» - E. Beniamino Stampo, Silvia Cardini, Francesco Onorato, VI edizione, Felice Le Monnier, Milano, 2001
- «Il backgammon: come imparare uno dei giochi piu diffusi nel mondo da 5000 anni» - Charles H. Goren, Mursia editore, 1997
- «Il grande libro del golf in Italia» - B. Bertuzzi, Pedragon, Bologna, 2005
- «Il Kendo» - Claudio A. Regoli, De Vecchi Editore, Milano, 1997
- «Il libro del Backgammon» - Oswald Jacoby, John R., Crawford, Sperling & Kupfer, Milano, 1976
- «Il manuale dell'istruttore di atletica leggera» - FIDAL Centro studi e ricerche
- «Il nuoto nel mondo greco romano» - Fabio Maniscalco, Napoli, 1993
- «il pentathlon moderno» - Daniele Masala, Aurora Marsotto, edizioni Paoline, Milano, 1988
- «Il primo libro del balletto» - Brian Shaw, Luciana Svignano, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo, 1986
- «Il romanzo del Giro d'Italia» - G.M. Dossena, edizioni Landoni, Legnano, 1985
- «Il salto in alto - Analisi tecnica e biomeccanica della specialità» - Stefano Giordano
- «Il Tennis italiano» - editore EDISPORT
- «Il tiro con l'arco» - E. Sfogliardini, De Vecchi Editore, 1990
- «Il tiro con l'arco» - Marco Vetrini, De Vecchi Editore, 1978
- «Il vero tennis» - Gianni Clerici, Longanesi & C., Milano, 1965
- «Insegnare il tennis - La nuova strada» - Miguel Diamantopulos, Libreria dello Sport, Milano, 2001
- «L' ABC del balletto» - Marinella Guatterini, Mondadori, Milano, 1998
- «L'arco: i racconti, la storia, lo sport» - B. Morucci - S. Maugeri, Beniamini editore, 1999
- «L'arrampicata sportiva» - Pennini F. e L., ediz. Mediterranee, Roma, 1984
- «L'arte della guerra» - R. Nuraghi, Stato maggiore dell'esercito
- «L'Enciclopedia» - La Biblioteca di Repubblica, Redazioni Grandi Opere di Cultura UTET De Agostini 2003, volume 9
- «L'era dello sport» - Stefano Pivato, Giunti Gruppo Editoriale, Firenze-Casterman, 1999
- «L'Ombra del massaggiatore nero» - Charles Sprawson, Adelphi
- «L'uomo e la tecnica» - Rosati, Intrieri, Robotti, Napoli, 1979
- «La gestione dell'ansia dell'arciere» - M. Benzi, Domenico Bonsignore, Stefano Tamorri, Arcieri, Fitarco Ed., Roma, 2001
- «La Grande Enciclopedia - Gli eroi degli stadi» - Federico Motta Editore
- «La logica educativa nell'attivita' motoria» - Silva Casadei
- «La maratona per gente come noi» - Fulvio Massini - Neri Editore, Firenze, 1994
- «La maratona» - Gelindo Bordin - Sperling & Kupfer editori, Milano 1996
- «La psicologia del Body Building» - Alessandro Locati, Body Building Italia Sport e Fitness
- «La scienza del nuoto» - J. Counsilman, Ed. Zanichelli
- «Le basi scientifiche dell'allenamento in atletica leggera» - FIDAL centro studi e ricerche
- «Le crociate; cronache dall'oriente» - G. Tate, F. Cardini, Electa/Gallimard, Trieste, 1994
- «L'Enciclopedia» - la Biblioteca di repubblica, edizione 2003
- «Lezioni di Muay Thai - Thai Boxing» - Marco De Cesari, De Vecchi editore, Milano, 1999
- «Lo sport - storia, regole, equipaggiamento, tecniche» - Ist. Geografico De Agostini
- «Lo sport del pugilato» - Marco Fittà, Dante Padoan, ed. studio Marco Fittà, Milano
- «Lo sport della lotta» - Marco Fittà, Dante Padoan, ed. studio Marco Fittà, Milano
- «Love of running» - Noakes T., Human Kinetics, Illinois, USA, 1991
- «Manuale di aerobica» - A&D Fitness Events
- «Marathon Training Methods» - R.Canova, IAAF regional Development
- «Maratona maschile e femminile: analogie e differenze» - R. Canova, Athleticastudi, 1995

- “Mente e Maratona” – Luca Speciali e Pietro Trabucchi
- “Metodi moderni di allenamento per la preparazione ai pugili” - Franco Falcinelli, Società Stampa Sportiva, Roma
- “Metodi moderni di allenamento per la preparazione dei pugili” - Franco Falcinelli, Società Stampa Sportiva, Roma, 1998
- “Navi e velieri. Grande enciclopedia illustrata” - AA.VV., De Agostini, Novara, 1995
- “Nuoto” – Ferretti F., Sperling & Kupfer editori, Milano, 1984
- “Olimpiche emozioni” - Rivista di cultura sportiva
- “Pattinaggio a rotelle dalla A alla Z” - F. Faggiani, edizioni Walkover, 1980
- “Pattinaggio a rotelle” – B. De Marco, Sperling e Kupfer, IV edizione, Milano, 1962
- “Performance” - magazine di fitness e cultura della salute, n° 7 agosto 2004
- “Performance” - magazine di fitness e cultura della salute, n° 4 dicembre 2005
- “Prima guida al tiro con l’arco” - V. Brizzi, F. Di Cesare, Greentime, Bologna, 1997
- “Profondamente” – Umberto Polizzari, Arnoldo Mondadori editore, Milano, 1997
- “Quelli che corrono, un manuale per cominciare, per continuare, per migliorare” - Stefano Baldini, Mondadori (Collana Comefare)
- “Scherma azzurra” - Federazione Italiana Scherma, Roma, 1984
- “Sci” – Matta E., Sperling & Kupfer editori, Milano, 1987
- “Scoprire” - Enciclopedia per le ricerche scolastiche, Gruppo ed. Fabbri, 1985, volume 11
- “Snowboard surf da neve” - Sergio Dugnani
- “Snowboard: la storia, la tecnica, i percorsi” – Greg Daniells
- “Specialità olimpiche e vincitori della Magna Grecia” - Santino Mariano
- “Sportweek” – art. Boom Maratona di “Stefano Baldini”
- “Storia della moderna arcieria italiana e mondiale” - G. C.Casorati, Greentime Editore, Bologna, 2002
- “Storia delle attività sportive subacquee” – Marcante D., Cuccioli M. T., editoriale Olimpia, Firenze, 1986
- “Storia mondiale dello sci”, Giancarlo Calzolari, Lucarini editore, Roma, 1987
- “Storia del Giappone” - Reishauer, Rizzoli editore
- “Storia universale della danza” - Giovanni Calendoli, Mondadori, Milano, 1985
- “Surfing” - Gregory Maubè, 2004
- “Tennis da manuale” - Stefano Alfonsi, Demetra Edizioni, Firenze, 2003
- “Tennis Gioco e didattica” - Vittorio Santini, Edizioni Ermes, Milano, 2000.
- “Teoria, metodologia e pratica dell’allenamento degli sport di combattimento” - Roberto Villani, 2002
- “The art of surfing” - Raoul Guisado, 2004
- “The encyclopedia of surfing” - Matt Warshaw, William Finnegan, 2003
- “Trattato di scherma” – Docciolini M., copyright Ass. Italiana Maestri di Scherma, 2003
- “Trekking” - Silvia Magri, Sperling & Kupfer editori, Milano, 1986
- “Ueshiba” - John Stevens, Luni editrice
- “Un sogno a Roma, storia di Abebe Bikila” - Giorgio Lo Giudice, Valerio Piccioni. Ed. fuori commercio (ACSI)
- “Volo a vela” - Z. Fioritoni, N. Ravaioli, G. Rosati, Edizioni Bora, Bologna, 1986
- Enciclopedia “Rizzoli Larousse 2000”
- Enciclopedia “Treccani”
- Grande enciclopedia per ragazzi “sport” vol. 16 - La biblioteca di Repubblica.
- Grande Enciclopedia Universale
- “Le lame dell’imperatore” - Alessandro Vespignani, Vespignani editore, Castrocara Terme, 1998
- “Activity profile of world-class professional surfers during competition” - Bishop D, Mendez. The

- Western Australia University, 2003
- “The encyclopedia of surfing” - Matt Warshaw, William Finnegan, 2003
 - “Surfing” - Maubè Gregory, 2004
 - “The art of surfing” - Guisado Raoul, 2004
 - “Surfing in Australia” - AAVV, 2003
 - “The art history of surfing” - AAVV, 2003
 - “Tennis da manuale” - Stefano Alfonsi, Demetra Edizioni, Firenze, 2003
 - “Golf. Tecnica regole preparazione equipaggiamento” - Bagnoli G., Giunti Demetra, Firenze, 2006
 - “Il grande libro del golf in Italia” - Bertuzzi B., Pedragon, Bologna, 2005
 - “GOLF. Alla ricerca dello swing migliore” - Di Ponziano D., Pieraldo, Asti, 1999
 - “Golf!” - Merlino L., Sperling & Kupfer, Milano, 2005
 - “Golf che passione. Storia, aneddoti e curiosità dal mondo del golf” - Rodolfo F., ASEFI, Milano, 1999

SOMMARIO

	<i>Prefazione di Giovanni Petrucci, Presidente CONI</i>
	<i>Introduzione: Gli Sport Individuali Non Olimpici, Daniele Masala</i>
001	<i>Aikido</i>
002	<i>Alpinismo</i>
003	<i>Arrampicata Sportiva</i>
004	<i>Automobilismo</i>
005	<i>Backgammon</i>
006	<i>Biliardo</i>
007	<i>Bocce</i>
008	<i>Bodybuilding (Culturismo o Cultura Fisica)</i>
009	<i>Boomerang</i>
010	<i>Bowling</i>
011	<i>Boxe (Professionistica)</i>
012	<i>Braccio Di Ferro (Armwrestling)</i>
013	<i>Bridge</i>
014	<i>Canoa e Kayak</i>
015	<i>Canottaggio Sedile Fisso</i>
016	<i>Capoeira</i>
018	<i>Ciclismo</i>
019	<i>Ciclocross</i>
020	<i>Combinata Nordica</i>
021	<i>Dama</i>
022	<i>Danza Sportiva</i>
023	<i>Dragonboat</i>
024	<i>Equitazione: Attacchi, Endurance, Volteggio, Monte di Lavoro</i>
025	<i>Ginnastica Aerobica</i>
026	<i>Golf</i>
027	<i>Ippica: Trotto e Galoppo</i>
028	<i>Judo</i>
029	<i>Karate</i>
030	<i>Karting</i>
040	<i>Kendo</i>
041	<i>Kickboxing</i>
042	<i>Kite Surf</i>
120	<i>Motociclismo</i>
044	<i>Motonautica</i>
045	<i>Muay Thai</i>
046	<i>Nuoto</i>
047	<i>Nuoto Pinnato</i>
048	<i>Nuoto per Salvamento</i>
049	<i>Nuoto Sincronizzato</i>
050	<i>Orienteering</i>
051	<i>Othello</i>
052	<i>Pallatamburello</i>
053	<i>Paracadutismo</i>
054	<i>Parkour</i>

055	<i>Pattinaggio a Rotelle Artistico e di Corsa</i>
056	<i>Pentathlon Moderno</i>
057	<i>Pesca Sportiva</i>
058	<i>Salto con gli Sci</i>
059	<i>ambo</i>
060	<i>Scacchi</i>
061	<i>Sci Alpinismo</i>
062	<i>Sci Nautico</i>
063	<i>Skateboarding</i>
064	<i>Sleddog</i>
065	<i>Squash</i>
066	<i>Subacquea</i>
067	<i>Sumo</i>
068	<i>Surf da Onda</i>
069	<i>Tiro alla Fune</i>
070	<i>Tiro a Segno</i>
071	<i>Tiro con Arco</i>
072	<i>Trekking</i>
073	<i>Triathlon</i>
074	<i>Tuffi</i>
075	<i>Vela</i>
076	<i>Volo a Vela: Aliante, Deltaplano e Parapendio</i>
077	<i>Bibliografia</i>

Finito di stampare il mese di maggio 2009
presso