

Campionati Under 14

# ragazzi in sport

Azioni di sviluppo e promozione sportiva  
per bambini e ragazzi

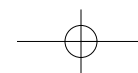
Si ringrazia la Commissione Tecnica nazionale di Attività giovanile e polisportiva del Centro Sportivo Italiano per la preziosa collaborazione.

Progetto grafico:  
Loretta Pizzinga

Centro Sportivo Italiano  
via della Conciliazione, 1 - 00193 Roma

© Copyright 2008

Stampa: Fast Edit - Via Gramsci, 11/15 - 63030 Acquaviva Picena (AP)  
Febbraio 2008



## prefazione

La pratica sportiva occupa un posto di assoluto rilievo nella vita dei bambini e dei ragazzi. L'Istat (2005) certifica che, arrivato alla soglia dei 6 anni, ossia con l'ingresso in età scolare, un bambino su due fa dello sport l'attività primaria del suo tempo libero. Tra gli 11 e i 14 anni la percentuale dei praticanti si innalza ulteriormente, sfiorando il 55%, anche se, purtroppo, subito dopo essa incomincia a declinare in modo significativo e non solo in termini percentuali: dal 1997 al 2005 il totale dei ragazzi e giovani di 15-24 anni che si dedicano allo sport è diminuito di 1,2 milioni di unità, fenomeno che non si giustifica con il solo calo delle nascite.

Siamo quindi di fronte ad una pratica sportiva giovanile che rappresenta il classico bicchiere che può essere visto mezzo pieno (un ragazzo su due fa sport) o mezzo vuoto (uno su due non fa sport). Siamo inoltre di fronte ad un'attività che non riesce a mettere radici, a diventare cultura e stile di vita, se diventa un vuoto a perdere sulla via dell'adolescenza. Ciò chiama in causa anche il ruolo dei genitori, che certamente hanno un peso note-

vole nelle scelte sportive dei figli. Spetta ai genitori capire, ed insegnare ai figli, che lo sport va praticato non solo perché di moda, perché contribuisce a crescere con un fisico "sculptato" o perché costituisce una "babysitter" alternativa alla TV, tutte cose destinate a decadere con il passaggio di età. Esso va scelto e perseguito piuttosto per il suo valore formativo, che si esplica in ogni epoca della vita contribuendo allo sviluppo della persona, a forgiare un'identità positiva, a mettersi in relazione con gli altri e col mondo.

Sembra chiaro dunque che la pratica sportiva giovanile abbia bisogno di essere ulteriormente promossa per potere oltrepassare la discutibile soglia del bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto, così come ha bisogno di rinnovarsi nei suoi modelli organizzati per essere realmente scelta di vita e seme di formazione permanente. Educare nel mondo di oggi è cosa profondamente diversa dal farlo nel mondo del primo Novecento, quando lo sport moderno fissò le sue regole, i suoi schemi, i suoi valori costitutivi. Oggi abbiamo bisogno di uno sport che educi in modo nuovo a valori

## 6

attuali, come la tolleranza, la solidarietà, la cooperazione, la legalità, l'accettazione di sé e degli altri, l'integrazione, la coesione sociale. E in un'epoca che offre ai ragazzi mille occasioni di divertimento e tante illusioni predicate dai "cattivi maestri", e quindi tante disillusioni, c'è bisogno di uno sport che sappia realmente accogliere, orientare, accompagnare, dare speranza; e tutto ciò senza annoiare, stressare, coercire.

Più di ogni altro, lo sport pensato per i bambini ed i ragazzi deve avere flessibilità, persuasività, creatività, ludicità, contenuti didattici importanti e immediati. Deve convincere i ragazzi e saper dialogare con i genitori.

Deve essere campo di sperimentazione, libero dai cattivi esempi e dalle esasperazioni dello sport veicolato dai media, aperto alla gioiosa partecipazione di tutti, strumento per allenare e modellare, oltre al fisico, la capacità di sognare, di cercare, di comunicare, di mettersi alla prova in piena serenità e con impegno.

Nulla di più diverso, quindi, dalla logica di modellare l'attività ludico-sportiva per i più piccoli adattando con qualche accorgimento nei tempi e nelle misure lo sport degli adulti. Con l'avvio del progetto "Ragazzi in sport" il Centro Sportivo Italiano apre una importante pista di riflessione e di proposta in tale direzione.

### per tutti i ragazzi

"Ragazzi in sport" è un progetto dedicato ai ragazzi fino ai 14 anni ed ha lo scopo di favorire processi di accoglienza, partecipazione e cittadinanza attraverso la pratica sportiva.

Le attività proposte, non vanno considerate come

un semplice sunto di applicazioni riservate agli adulti, né hanno come traguardo la ricerca della migliore prestazione fine a se stessa. La performance sportiva, infatti, è direttamente connessa con le capacità e le abilità che ognuno possiede, con l'esperienza maturata e con la propria fase di crescita: è fondamentale dar tempo a ciascuno di imparare e di crescere. È utile, a nostro avviso, predisporre per tutti un percorso che ha come meta lo sviluppo delle capacità e degli apprendimenti in funzione delle proprie caratteristiche.

Nella società attuale, sempre più aperta alla diversità (sia essa di cultura, di lingua, di abilità psicomotorie), il gioco e il movimento sono innanzitutto esperienze primarie per la crescita, ma anche canali privilegiati di integrazione e di "alfabetizzazione culturale" per una presa di coscienza dei valori insiti nello sport.

L'attività sportiva, per i ragazzi fino ai 14 anni, si configura come strumento privilegiato per l'educazione della persona, lo sviluppo della sua personalità, l'ampliamento dei suoi "gradi di libertà" attraverso l'apprendimento di abilità motorie, l'abitudine ad un sereno e consapevole rapporto con il proprio corpo e con le attività motorie sportive.

Bisogna quindi attivare tutte le energie possibili per favorire la partecipazione consapevole di ogni ragazzo, affinché diventi vero protagonista dell'esperienza sportiva attraverso la conoscenza, il rispetto delle regole, il confronto leale con gli avversari, la cooperazione con i compagni di squadra.

il direttore tecnico nazionale  
Renato Picciolo

Parte prima  
Il progetto

# Le scelte educative

*un'esperienza ricca di contenuto*

## finalità

- Proporre un percorso polivalente per i ragazzi che consenta loro di acquisire le giuste capacità motorie ed insieme permetta una crescita più consapevole.
- Far vivere ai partecipanti un'esperienza "forte" e ricca di contenuti sia sul piano tecnico, sia su quello aggregativo.
- Realizzare un'attività che non discrimini, non selezioni e non annoi e che consenta un passaggio graduale tra le attività ludico-motorie tipiche dell'infanzia e l'attività sportiva tipica dell'età adolescenziale.

## obiettivi

- Favorire la realizzazione di attività sportiva dedicata ai ragazzi in tutte le diverse realtà territoriali del CSI, sulla base di un progetto ben definito, ma anche di una strutturazione flessibile.
- Definire alcuni percorsi in cui sperimentare forme diverse di attività, al fine di costruire una proposta comune, capace di rispondere adeguatamente ai bisogni di crescita dei ragazzi.

## contenuti

- Le attività sportive del progetto "Ragazzi in sport", hanno lo scopo di trasmettere ai ragazzi valori quali la partecipazione, la conoscenza, lo scambio reciproco e la sana competizione.
- I contenuti psico-motori (tecnici, tattici, comportamentali) sono sviluppati con un'attenzione particolare alla crescita globale della persona.
- Le formule di gioco mirano alla più ampia partecipazione possibile, escludendo formule di svolgimento che generano esasperata competizione e che esaltino il più possibile la componente ludica dello sport.



Educare vuol dire partecipare con amore alla crescita delle persone e alla costruzione del loro futuro. L'educazione rimane una fatica che comporta pazienza e gradualità in risposta ai bisogni e alle risorse di coloro ai quali ci si rivolge.

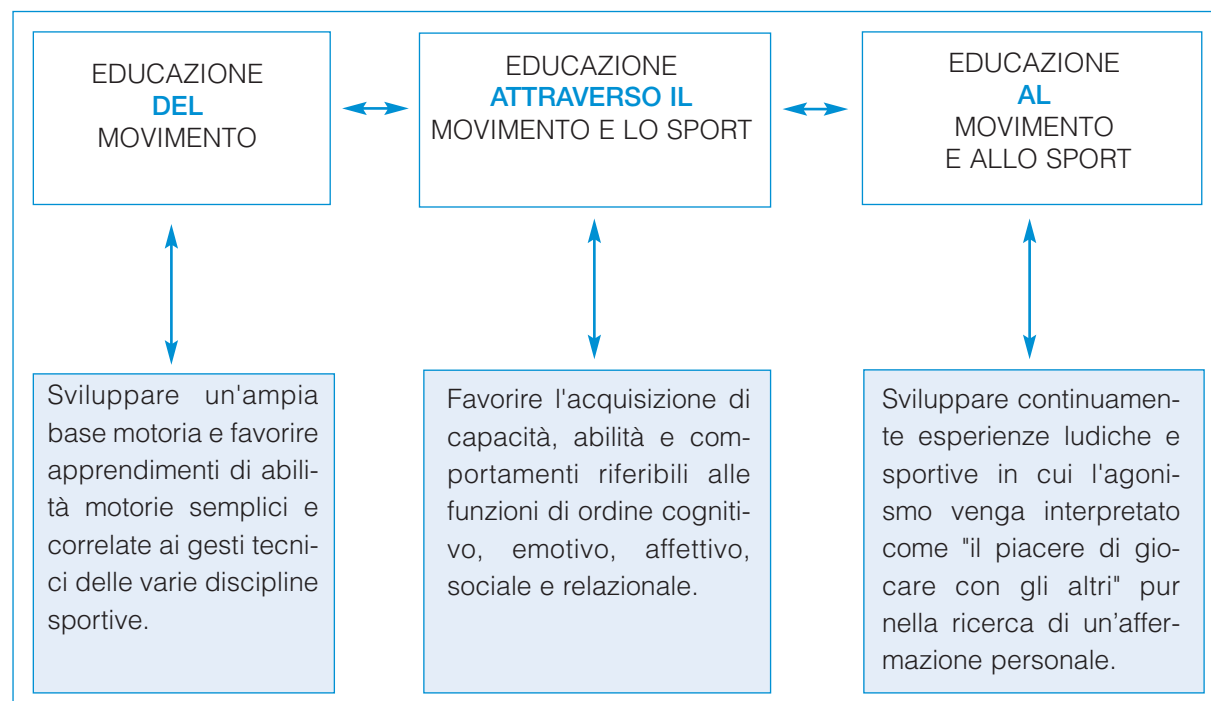
## modalità

Per l'attuazione del progetto "Ragazzi in sport", occorre puntare ad un'attività sportiva (meeting, tornei e campionati) che abbia una durata nel tempo di alcuni mesi. In questo arco di tempo, considerando il "momento" dell'allenamento l'occasione migliore in cui sviluppare i contenuti della proposta, le squadre si confronteranno tra loro secondo un'attività continuativa, con cadenza settimanale. Si può ipotizzare l'organizzazione di una attività divisa in più fasi (zonale, provinciale e/o regionale) e/o in momenti (invernale, primaverale ecc.) che comunque sia coinvolgente e consenta la più ampia possibilità di partecipazione agli atleti.

Ovviamente questo è un punto di arrivo sul quale chi organizza "Ragazzi in sport" dovrà "scommettere" ed investire attraverso una progressiva strutturazione dell'attività, anche grazie alle esperienze già consolidate nella propria realtà territoriale.



Nessuno può gioire da solo! Quanto più la gioia è comunicata tanto più è forte e vera.



# la proposta sportiva

*tre "sport" per tutti*

## categorie

- **Under 8** - Meeting polisportivo di Calcio, Minibasket e Minivolley
- **Under 10** - Torneo polisportivo di Calcio, Minibasket e Minivolley
- **Under 12** - Campionato a squadre di Calcio, Pallacanestro e Pallavolo
- **Under 14** - Campionato a squadre di Calcio, Pallacanestro e Pallavolo

## attività

L'articolazione della proposta si compone di uno **sport portante**, di **sport complementari** e di **giochi polivalenti**.

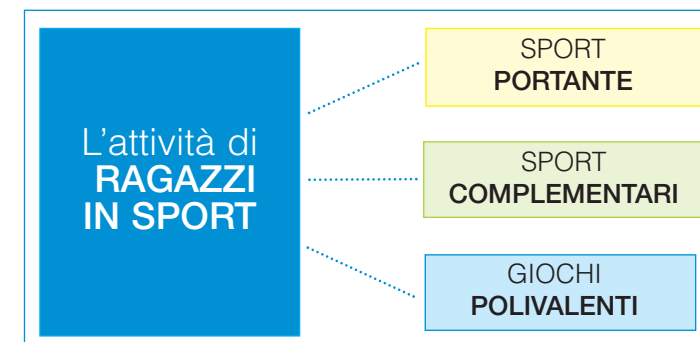
### SPORT PORTANTI

Hanno il fine di avviare l'apprendimento della disciplina scelta e sono:

- Calcio
- Pallavolo
- Pallacanestro

### SPORT COMPLEMENTARI

Hanno il duplice obiettivo di completare il bagaglio motorio del ragazzo e di facilitare la conoscenza e la pratica di altri sport.





I genitori dei ragazzi che giocano s'interessano soprattutto dei risultati: con la speranza di una ben remunerata carriera o, forse, con il rimpianto di successi mai realizzati. Lo sport è in sé un tempo di libertà e di gratuità. E fare sport non è festeggiare di tanto in tanto qualche successo, ma è fare festa alla vita.

Le caratteristiche di queste attività sono "open skill", ovvero permettono l'acquisizione di capacità molteplici considerata l'ampia gamma di sport praticati.

1. Triathlon - Corsa campestre
2. Orienteering
3. Nuoto
4. Tennistavolo

Sono altresì da intendersi "complementari" tutti gli altri sport di squadra (diversi da quello "portante") e individuali eventualmente promossi dai Comitati territoriali del CSI.

#### GIOCHI POLIVALENTI

Comprendono il complesso delle attività ludiche strutturate in giochi motori dinamici con confronto competitivo, ma regolati da norme flessibili. Rientrano in questo ambito tutti i giochi di movimento presportivi (sport semplificati) e tradizionali che non si possono identificare pienamente con uno sport, ma che contengono alcuni aspetti peculiari di gestualità tecnica; staffette e percorsi polivalenti che affinano ed integrano tra loro i diversi schemi motori (saltare, correre, rotolare, tirare, calciare). Sono giochi realizzabili in spazi diversi e con materiali facilmente reperibili, ma che evidenziano sempre un contenuto tecnico (abilità motorie fondamentali).

Categoria d'età	Manifestazione	Attività sportiva
<b>Under 8</b>	Meeting polisportivi	sport portante + giochi polivalenti
<b>Under 10</b>	Tornei polisportivi	sport portante + sport complementare + giochi polivalenti
<b>Under 12</b>	Campionati sportivi a squadre	sport portante + sport complementare
<b>Under 14</b>	Campionati sportivi a squadre	sport portante + sport complementare

## modalità di svolgimento

*modelli per l'attuazione: Meeting, Tornei e Campionati*

"Ragazzi in sport" può essere realizzato, con la massima flessibilità, secondo le esigenze organizzative di ciascun Comitato territoriale CSI.

È possibile proporre ai partecipanti attuazioni differenti del progetto, tenendo presenti le finalità educative della proposta, nonché le risorse umane, strumentali e finanziarie a disposizione.

Anche il tempo per lo svolgimento di "Ragazzi in Sport" è una vera e propria risorsa da non trascurare: a seconda delle necessità e delle proprie opportunità organizzative è possibile rimodulare le formule di svolgimento, mantenendo presenti gli scopi (cfr. "Le scelte educative") che il CSI propone.

Ad esempio, "il Meeting polisportivo" di uno, due, tre giorni (da attuarsi più volte e a cadenza periodica in un anno sportivo) organizzato con diverse squadre secondo concentramenti, offrirà l'opportunità di un coinvolgimento intenso.

Nei "Meeting" è quindi consigliabile adottare agili formule di svolgimento come il "little match", o "a doppia eliminazione", in modo da poter coinvolgere con semplicità e ripetutamente un gran numero di atleti.

Le altre modalità organizzative in

grado di garantire una proposta di attività significativa, si possono tradurre in Tornei polisportivi e Campionati.

In questo caso il programma e il calendario dell'iniziativa coprirà un arco di tempo di vari mesi (di solito 5/8) consentendo a quanti partecipano di vivere un'esperienza sportiva rilevante. Tornei e Campionati vengono svolti in strutture sportive idonee e accoglienti.



## Under 8

### Meeting polisportivi

Nei "Meeting polisportivi" devono trovar spazio dei "giochi polivalenti" per far sperimentare ai ragazzi le diverse abilità acquisite durante l'attività settimanale e consolidare nel contempo la molteplicità delle loro capacità motorie. Durante l'anno, pertanto, è opportuno proporre momenti ludico-sportivi polivalenti. Le Società sportive, operanti in rete, dovranno dare possibilità ai ragazzi di confrontarsi, oltre che sullo "sport portante" semplificato, anche attraverso una serie di giochi polivalenti che affiancheranno le attività monosportive già praticate dai ragazzi.



### Articolazione delle esperienze

#### Attività

L'attività è composta da "sport portanti" e da "giochi polivalenti".

#### Svolgimento

Il "Meeting polisportivo" è strutturato mediante:

- incontri periodici dello "sport portante" distribuiti nel corso dell'anno sportivo, con raggruppamento di 3 o 4 società (in funzione della loro collocazione territoriale);
- alcune giornate integrative (es. iniziale, primaverile, finale) in cui si darà spazio a "giochi polivalenti".

Si consiglia di svolgere le giornate gare del "Meeting polisportivo" in luoghi differenti, al fine di favorire la conoscenza di realtà diverse.

#### - "SPORT PORTANTE"

Formula di svolgimento: Girone/i all'italiana con partite di andata e ritorno (minimo 6 squadre per girone - cfr. p. 39 e succ.).

#### - "GIOCHI POLIVALENTI"

Formula di svolgimento: Flessibile, a scelta dei Comitati CSI organizzatori. Le attività a squadre si svolgono con la stessa suddivisione dei gironi con cui si disputano i tornei/campionati degli sport portanti.

## Under 10

### Tornei polisportivi

Nel corso dell'anno è necessario programmare una serie di mini tornei, relativi ciascuno ad una disciplina sportiva (minivolley, minibasket, calcio a 3, a 5, a 7), per far sperimentare ai ragazzi le diverse abilità acquisite durante l'allenamento, consolidando nel contempo la molteplicità delle loro capacità motorie. Ad integrazione di questo **percorso monosportivo** è importante collocare alcuni momenti a "forte" valenza polisportiva ("sport complementare") a cui tutti i ragazzi devono partecipare. Al fine di stimolare l'esperienza polisportiva, proposta anche durante gli allenamenti settimanali, è opportuno comunicare dettagliatamente le attività ("giochi polivalenti") proposti durante i momenti del torneo.



### Articolazione delle esperienze

#### Attività

L'attività è composta da "sport portanti", "sport complementari" e "giochi polivalenti".

#### Svolgimento

Il "Torneo polisportivo" è strutturato mediante incontri periodici relativi ad un'unica disciplina ("portante") distribuiti nel corso dell'anno sportivo secondo un calendario predefinito, integrati da "sport complementari" e "giochi polivalenti". Queste attività coinvolgeranno gli atleti verranno di volta in volta coinvolti in giochi a partecipazione singola, di coppia e a squadre.

Le giornate gare del "Torneo polisportivo" vanno svolte in luoghi diversi al fine di favorire la conoscenza di realtà differenti.

#### - "SPORT PORTANTE"

Formula di svolgimento: Girone/i all'italiana con partite di andata e ritorno (minimo 6 squadre per girone - cfr. p. 39 e succ.).

#### - "SPORT COMPLEMENTARI" E "GIOCHI POLIVALENTI"

Formula di svolgimento: Flessibile, a scelta dei Comitati CSI organizzatori. Le attività a squadre si svolgono con la stessa suddivisione dei gironi con cui si disputano i tornei/campionati degli sport portanti.

## Under 12

### Campionati sportivi a squadre

In questo ambito si dovrà promuovere e sviluppare un'**attività monosportiva in forma di campionato**, che preveda incontri a cadenza settimanale con stesura di classifica.

Nell'ambito di una calendarizzazione del campionato è opportuno predisporre delle giornate a concentrazione in cui dovranno essere proposti gli "sport complementari".

Molta attenzione dovrà essere data alla formula di svolgimento degli incontri per facilitare e permettere a tutti i ragazzi di partecipare al momento della gara.

### Articolazione delle esperienze

#### Attività

L'attività è composta da "sport portanti" e "sport complementari".

#### Svolgimento

Il "Campionato sportivo a squadre", strutturato mediante incontri periodici distribuiti nel corso dell'anno sportivo, secondo un calendario predefinito, è integrato da due giornate, distribuite nell'arco dell'anno, durante le quali si disputano le gare degli "sport complementari".

- "SPORT PORTANTE" - Formula di svolgimento: Girone/i all'italiana con partite di andata e ritorno (minimo 6 squadre per girone - cfr. p. 39 e succ.).

- "SPORT COMPLEMENTARI" - Formula di svolgimento: Flessibile, a scelta dei Comitati CSI organizzatori.

Le attività a squadre si svolgono con la stessa suddivisione dei gironi con cui si disputano i tornei/campionati degli sport portanti.



## Under 14

### Campionati sportivi a squadre

In questo ambito si dovrà promuovere e sviluppare un'**attività monosportiva in forma di campionato**, che preveda incontri a cadenza settimanale con stesura di classifica.

Nell'ambito di una calendarizzazione del campionato è opportuno predisporre delle giornate a concentrazione in cui dovranno essere proposti gli "sport complementari".

Molta attenzione dovrà essere data alla formula di svolgimento degli incontri per facilitare e permettere a tutti i ragazzi di partecipare al momento della gara.

### Articolazione delle esperienze

#### Attività

L'attività è composta da "sport portanti" e "sport complementari".

#### Svolgimento

Il "Campionato sportivo a squadre", strutturato mediante incontri periodici distribuiti nel corso dell'anno sportivo, secondo un calendario predefinito, è integrato da due giornate, distribuite nell'arco dell'anno, durante le quali si disputano le gare degli "sport complementari".

- "SPORT PORTANTE" - Formula di svolgimento: Girone/i all'italiana con partite di andata e ritorno (minimo 6 squadre per girone - cfr. p. 39 e succ.).

- "SPORT COMPLEMENTARI" - Formula di svolgimento: Flessibile, a scelta dei Comitati CSI organizzatori.

Le attività a squadre si svolgono con la stessa suddivisione dei gironi con cui si disputano i tornei/campionati degli sport portanti.



## livelli di attività

"Ragazzi in sport" si sviluppa attraverso un percorso articolato, nella logica del circuito a più livelli che comprende una Fase locale, una regionale (interregionale) e la Finale nazionale.

### Fase territoriale

L'attività è inizialmente promossa dal Comitato territoriale CSI attraverso proposte "flessibili" in relazione alle esigenze delle Società sportive e del contesto di riferimento.

Nei Comitati con un elevato numero di partecipanti, qualora se ne ravvisi la necessità, l'attività può essere suddivisa in "gironi", raggruppanti società/squadre della stessa zona geografica.

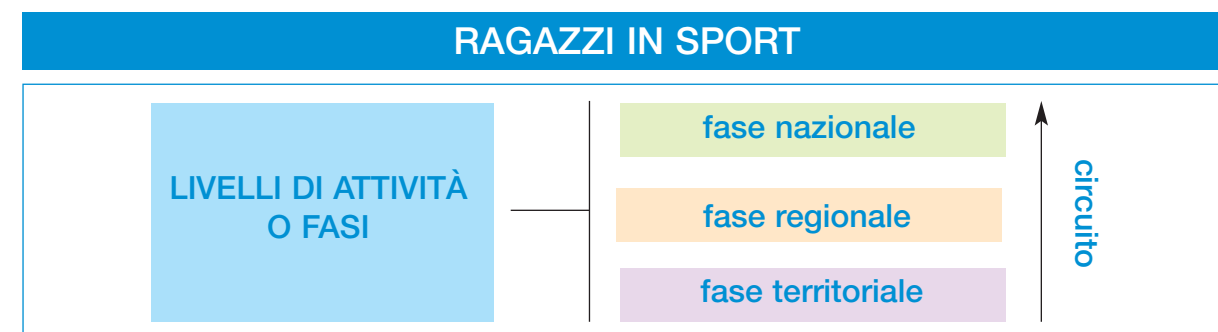
In quei contesti territoriali in cui non si riscontrino le condizioni minime, l'attività sarà promossa dai Comitati regionali CSI che coinvolgeranno quelle risorse disponibili sui territori per realizzare un'at-

tività a carattere interprovinciale. Qualora i Comitati territoriali non siano in grado di sviluppare e gestire un'attività autonoma, si propone l'organizzazione di un "Trofeo interprovinciale" o "regionale" in cui è possibile determinare delle manifestazioni con raggruppamento di società-squadre residenti in territori limitrofi.

### Fase regionale

La fase regionale dovrà, possibilmente, avere una durata di più giorni, sfruttando le strutture di accoglienza a disposizione del territorio.

Prima dell'inizio delle Fasi regionali e di quelle interregionali, la Direzione Tecnica Nazionale del CSI provvederà, su indicazione della Commissione Nazionale per l'Attività Sportiva Under 14, a rendere note alle strutture organizzative competenti il programma degli "sport portanti", degli "sport comple-



mentari" e dei "giochi polivalenti" che saranno svolti durante la Fase nazionale, così da permettere una puntuale ed adeguata preparazione di quelle Società sportive che vi prenderanno parte.

### Fase nazionale

Il progetto "Ragazzi in sport" organizzato a livello provinciale e regionale con la partecipazione di tutti gli organi periferici dell'Associazione, trova nella Fase nazionale la sintesi di un percorso sportivo vissuto da tutti i ragazzi nel corso dell'anno. La partecipazione a questa fase soddisfa le esigenze di premiare e di incentivare l'attività sportiva dei ragazzi che dovrà essere attivata su tutto il territorio nazionale.

### Gestione

I risultati del progetto "Ragazzi in sport" dipenderanno dalle capacità messe in "gioco" dagli operatori sportivi coinvolti nell'attività.

È necessario, quindi, prevedere, realizzare e mantenere un percorso di sensibilizzazione "permanente" rivolto alla gestione ed attuazione del progetto.

Al fine di assicurare la perfetta attuazione di "Ragazzi in sport" è importante strutturare Commissioni competenti all'organizzazione.

### Commissione Nazionale per l'Attività sportiva Under 14

#### Composizione

La Commissione, composta da esperti, ha il compito di supportare le strutture territoriali e regionali per l'attuazione del progetto; inoltre collabora con la Scuola Nazionale Educatori Sportivi (SNES) nella realizzazione dei corsi di formazione.

### Funzioni e competenze

- Promuovere e supportare la realizzazione del progetto, anche attraverso la produzione di sussidi utili alla sua attuazione (es. regolamenti, schede gioco, documenti promozionali ed esplicativi).

### Commissione Regionale per l'Attività sportiva Under 14

#### Composizione

Composta da esperti dell'attività sportiva giovanile, si raccomanda il coinvolgimento di un esperto in scienze motorie o di un "orientatore sportivo" sensibile all'attività proposta.

#### Funzioni e competenze

- Promuovere e supportare la realizzazione del progetto nella propria realtà regionale.  
- Stimolare e supportare tutte le iniziative di formazione regionale rivolte ai dirigenti, arbitri ed allenatori coinvolti nel progetto.

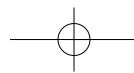
### Commissione territoriale per l'Attività sportiva Under 14

#### Composizione

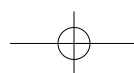
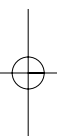
- Operatori del CSI, anche che operano all'interno delle Società sportive coinvolte nel progetto, coordinati da un responsabile del Comitato territoriale. Coinvolgere nella Commissione un esperto in scienze motorie ed un animatore di oratorio.

#### Funzioni e competenze

- Promuovere e supportare la realizzazione del progetto nella propria realtà locale.  
- Mantenere un costante e diretto contatto con le Società/Associazioni sportive coinvolte nell'attività.  
- Stimolare e supportare tutte le iniziative di formazione rivolte ai dirigenti, arbitri, allenatori ed animatori coinvolti nel progetto.



Parte seconda  
I regolamenti tecnici



# indicazioni tecniche

*per il corretto svolgimento dell'attività sportiva*

Under 8

## Under 8

### calcio

#### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 9x18 metri con porte di misura non superiore ai 4x2 metri.

Palloni n. 3 in gomma o in pelle leggera.

#### Numero di giocatori

Le partite possono disputarsi con un numero di giocatori variabile da tre (senza portiere), quattro o cinque giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

#### Formula e tempi di gioco

Nell'ambito della stessa giornata vanno garantite ad ogni squadra un minimo di tre gare. Ogni gara ha la durata di 10 minuti complessivi. Tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno una delle tre gare previste.

Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo.

Non sono previsti time-out.



Educare al rispetto delle regole significa educare alla vita; educare a misurarsi con gli obblighi di lealtà verso l'avversario significa educare al vivere civile di una cittadinanza multietnica e multiculturale; educare al gioco di squadra significa educare alla convivenza. Lo sport dev'essere soprattutto un'esperienza che aiuta i giovani a crescere con il giusto equilibrio tra il corpo e la mente.



Insieme non solo si gioca ma ci si scambiano idee, si comunica, si vivono esperienze di amicizia, si sta bene.

#### Ulteriori indicazioni

Al portiere (se previsto) è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra.

La rimessa laterale si effettua indistintamente con le mani o con i piedi. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## giocavolley

#### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni di 4,5 metri di larghezza per 9 metri di lunghezza.

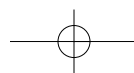
Il campo di gioco è diviso in due parti da una linea centrale al di sopra della quale è collocata una rete fissata ad una altezza di 2 metri (massimo). Pallone da Minivolley modello soft-touch di circonferenza min. 62, max 67.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta di massimo 6 giocatori (anche squadre miste maschi/femmine): 3 di essi scendono in campo per ogni squadra senza distinzione di ruoli (non esiste la prima o seconda linea). L'ordine di entrata in campo dei giocatori non può variare durante lo stesso set.

#### Formola e tempi di gioco

Si gioca a rotazione obbligatoria e tutti i giocatori a referto devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un set intero. La rotazione avviene al momento della battuta. Dopo tre punti con-



secutivi realizzati dalla stessa squadra (due battute) si effettua un cambio palla. Gli incontri si svolgono in due set di 25 punti ciascuno per un totale di 50 azioni (25+25) al TIE BREAK (ogni azione completata, equivale ad un punto per la squadra che non ha sbagliato).

Il risultato dell'incontro è dato dalla somma dei punti fatti nei 2 set.

In caso di parità (25-25), la gara può terminare con un pareggio oppure si possono far disputare ulteriori 3 azioni.

La squadra che si aggiudicherà 2 delle 3 azioni avrà vinto l'incontro.

È consentito un time-out per ogni set.

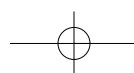


#### Ulteriori indicazioni

Tipo di tocco: libero (la palla può essere trattenuta, spinta ed accompagnata, bloccata e rilanciata).

Il tocco è irregolare solo se si trattiene la palla per più di tre secondi e se si lancia e poi si riprende la palla (deve per forza essere toccata nel limite dei tre tocchi da un altro giocatore).

La "battuta" può essere effettuata da qualsiasi zona del campo liberamente. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.





Le braccia alzate verso il cielo nel segno della vittoria, mèta di ogni impresa sportiva, non sono forse la metafora dell'uomo che è felice solo quando può esprimersi oltre se stesso e consegnarsi a Chi sta sopra?



## giocabasket

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 20 x 11 metri (massimo 22 x 12 metri). Campi trasversali o a canestro unico con l'utilizzo di canestri mobili. Altezza del canestro è 2,60 metri da terra. Pallone di gomma con buon rimbalzo (peso massimo 350 gr).

### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta da un massimo di 6 giocatori. L'incontro si disputa con tre giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine). Sono consentite sostituzioni "volanti" in numero illimitato. Un giocatore sostituito può partecipare nuovamente al gioco, sostituendo a sua volta un altro giocatore.

### Formula e tempi di gioco

Nell'ambito della stessa giornata devono essere garantite ad ogni squadra un minimo di tre gioco-partita. Ogni gioco-partita ha la durata di 10 minuti complessivi.

Tutti gli atleti in lista devono prendere parte ininterrottamente ad almeno uno dei tre gioco-partita. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni gioco-partita, un time-out della durata di 1 minuto. Non saranno disputati tempi supplementari.

### Ulteriori indicazioni

Le regole principali sono:

- il palleggio è consentito anche con 2 mani;
- non si può camminare con in mano la palla (tolleranza 3 appoggi);
- non si può intervenire con 2 mani su chi ha la palla;
- non è permessa la difesa a zona;
- non ci sono tiri liberi;
- non è previsto il tiro da tre punti.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## Under 10

### calcio a 5

#### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 15x30 metri con porte da 4x2 metri. Pallone n. 4 di cuoio, meglio se a rimbalzo controllato specifico da calcetto.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta da 10 atleti al massimo. L'incontro si disputa con 5 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

#### Formula e tempi di gioco

La partita viene suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti dovranno prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco.

Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo.

Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto.

In caso di parità, alla fine della gara, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

#### Ulteriori indicazioni

Al portiere è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra. La rimessa laterale si effettua indistintamente con le mani o con i piedi.

In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni.



28

In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## calcio a 7

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 25x50 metri. Pallone n. 4 di cuoio.

### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 14 giocatori al massimo. L'incontro si disputa con 7 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

### Formula e tempi di gioco

La partita verrà suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. In caso di parità, al termine della gara, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

### Ulteriori indicazioni

Al portiere è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio



29

di piede da parte di un compagno di squadra. La rimessa laterale si effettua con le mani. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## minivolley

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni di 4,5 metri di larghezza per 9 metri di lunghezza. Il campo di gioco è diviso in due parti da una linea centrale al di sopra della quale è collocata una rete fissata ad una altezza di 2 metri (massimo). Pallone da Minivolley modello soft-touch circonferenza min. 62 max. 67.

### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta di massimo 6 giocatori (anche squadre miste maschi/femmine): 3 di essi scendono in campo per ogni squadra senza distinzione di ruoli (non esiste la prima o seconda linea). L'ordine di entrata in campo dei giocatori non può variare durante lo stesso set.

### Formula e tempi di gioco

Si gioca a rotazione obbligatoria e tutti i giocatori a referto devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un set intero di gioco. La rotazione

avviene al momento della battuta. Dopo tre punti consecutivi realizzati dalla stessa squadra (due battute) si effettua un cambio palla. Gli incontri si svolgono in due set di 25 punti ciascuno per un totale di 50 azioni (25+25) al TIE BREAK (ogni azione completata, equivale ad un punto per la squadra che non ha sbagliato). Il risultato dell'incontro è dato dalla somma dei punti nei 2 set. In caso di parità (25-25), la gara può terminare con un pareggio oppure si possono far disputare ulteriori 3 azioni. La squadra che si aggiudicherà 2 delle 3 azioni avrà vinto l'incontro. È consentito un time-out per ogni set.

#### Ulteriori indicazioni

Il servizio va effettuato colpendo la palla nella parte inferiore (battuta da sotto). La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## minibasket

#### Campo ed attrezzi

La dimensione del campo è quella di un normale campo di Basket (28x15 metri); possono essere utilizzate anche misure inferiori (minimo 22x12 metri), purché siano rispettate le proporzioni. Il canestro è fissato ad una altezza di 2,60 metri da terra. Il pallone da minibasket n. 5.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta da massimo 10 giocatori. L'incontro si disputa con 5 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).



#### Formula e tempi di gioco

L'incontro è suddiviso in 4 tempi da 8 minuti effettivi, con intervalli di 2 minuti tra il 1° e 2° e tra il 3° e 4°. Tra il 2° e il 3° l'intervallo è di 10 minuti. Tutti i giocatori a referto devono giocare almeno un tempo intero per ciascun incontro. Non sono previsti i tempi supplementari.

#### Ulteriori indicazioni

- Non è permessa la difesa a zona, pertanto è obbligatoria la difesa individuale. L'azione di difesa può essere effettuata solo nella propria metà campo;
- non vige la regola dei tre secondi;
- è ammesso il tiro libero;
- il canestro realizzato in azione vale due punti mentre quello effettuato su tiro libero vale un punto;
- non è previsto il tiro da tre punti;
- l'arbitro non è obbligato a toccare il pallone in occasione della rimessa laterale.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## Under 12 calcio a 11

#### Campo ed attrezzi

Pallone n. 4 di cuoio. La dimensione del campo è quella di un normale campo di calcio. Possono essere utilizzate anche misure inferiori. Le porte di dimensioni ridotte 6x2 possono essere posizionate sulla linea dell'area del portiere o di rigore.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 18 giocatori al massimo. L'incontro si disputa con 11 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

#### Formula e tempi di gioco

La partita è suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nella lista devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

#### Ulteriori indicazioni

Al portiere è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno. La rimessa laterale si effettua con le mani. In caso di errore nell'esecuzione della



L'agonismo è connesso all'esperienza sportiva perché appartiene alla natura umana. Pertanto è da rifiutarsi ogni demonizzazione retorica o improduttiva, o frustrante della tensione agonistica. Si tratta, piuttosto, di educare all'agonismo. Imparare a perdere senza considerarsi perdenti e vincere senza considerarsi un "super" è un traguardo ambito di ogni progetto educativo.





rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## calcio a 5

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 15x30 metri con porte da 4x2 metri. Pallone n. 4 di cuoio, meglio se a rimbalzo controllato specifico da calcetto.

### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti al massimo. L'incontro si disputa con 5 giocatori per squadra (anche squadre miste).

### Formula e tempi di gioco

La partita è suddivisa in 3 tempi di 15 minuti cia-

scuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

### Ulteriori indicazioni

Al portiere è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche dopo retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra. La rimessa laterale si effettua indistintamente con le mani o con i piedi. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## calcio a 7

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 25x50 metri  
Pallone n. 4 di cuoio.

### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 14 giocatori al massimo. L'incontro si disputa con 7 giocatori per squadra (anche squadre miste m/f).

### Formula e tempi di gioco

La partita è suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara; fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

### Ulteriori indicazioni

Al portiere è concesso di utilizzare le mani, nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra. La rimessa laterale si effettua con le mani. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## supervolley

### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni di 6x12 metri. Il campo di gioco è diviso in due parti da una linea centrale al di sopra della quale è collocata una rete fissata ad una altezza di 2,10 metri (massimo). Pallone modello volley-school.

### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta da un massimo di 8 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine): 4 di essi scendono in campo per la disputa della gara.

### Formula e tempi di gioco

L'incontro si disputa su 3 set obbligatori secondo la formula "Rally Point System". Tutti i giocatori a referito devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un set intero di gioco. Il terzo set è obbligatorio ed al 13° punto si cambia campo. Una squadra vince un set quando raggiunge il 25° punto con almeno 2 punti di scarto sull'avversario. In ogni caso, l'incontro si conclude quando una delle due squadre raggiunge per prima il 27° punto. Dopo tre punti consecutivi effettuati dalla stessa squadra (due battute) si effettua un cambio palla. Sono consentiti ad ogni squadra due time-out per ogni set.

### Ulteriori indicazioni

Il servizio va effettuato colpendo la palla nella parte inferiore (battuta da sotto). La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.



L'educatore del CSI ha bisogno di una solida formazione umana e spirituale, oltre che di un continuo potenziamento delle sue competenze. Dovrà avere il senso della responsabilità, una grande maturità e una forte personalità. Sarà dinamico, entusiasta e buon organizzatore. L'educatore si fa compagno di strada aiutando i giovani a percorrerla con le loro gambe.

## minibasket

### Campo ed attrezzi

La dimensione del campo è quella di un normale campo di Basket (28x15 metri); se più piccolo le proporzioni da rispettare sono: 26x14, 24x13 (minimo). Il canestro è fissato ad una altezza da terra di 3,05 metri.

Pallone minibasket n. 5.

### Numero di giocatori

Ogni squadra è composta da massimo 10 giocatori.

L'incontro si disputa con cinque giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

### Formula e tempi di gioco

L'incontro è suddiviso in 4 periodi della durata di 10 minuti effettivi ciascuno.

Intervallo da 10 minuti tra 2° e 3° tempo e da 1 minuto tra 1° e 2° e tra 3° e 4° tempo.

Non saranno disputati tempi supplementari. Tutti i giocatori a referto devono giocare almeno un tempo intero per ciascun incontro.

### Ulteriori indicazioni

Valgono tutte le regole del minibasket.

È obbligatoria la difesa individuale, pertanto il bonus dei falli di squadra è elevato a cinque per ogni periodo.

L'arbitro non è obbligato a toccare il pallone in occasione della rimessa laterale.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## Under 14

### calcio a 11<sup>maschile</sup>

#### Campo ed attrezzi

La dimensione del campo è quella di un normale campo di calcio. Pallone n. 5 di cuoio.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 20 giocatori al massimo. L'incontro si disputa con 11 giocatori per squadra.

#### Formula e tempi di gioco

La partita verrà suddivisa in 2 tempi di 25 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nella lista devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Al portiere non è concesso prendere la palla con le mani, anche se nella propria area di rigore, sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno.

Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo. Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

#### Ulteriori indicazioni

La rimessa laterale si effettua con le mani. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo

aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## calcio a 5

#### Campo ed attrezzi

Campo delle dimensioni minime di 15x30 metri con porte da 4x2 metri.

Pallone n. 4 di cuoio meglio se a rimbalzo controllato specifico da calcetto.

#### Numero di giocatori

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti al massimo.

L'incontro si disputa con 5 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

#### Formula e tempi di gioco

La partita è suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco.

Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara, fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo.

Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto.

Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

36

**Ulteriori indicazioni**

Al portiere è concesso di utilizzare le mani nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra.

La rimessa laterale si effettua indistintamente con le mani o con i piedi. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria.

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## calcio a 7

**Campo ed attrezzi**

Campo delle dimensioni minime di 25x50 metri. Pallone n. 4 di cuoio.

**Numero di giocatori**

Ogni squadra deve essere composta da 14 giocatori al massimo. L'incontro si disputa con 7 giocatori per squadra (anche squadre miste maschi/femmine).

**Formula e tempi di gioco**

La partita è suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali tutti gli iscritti nell'elenco dei partecipanti devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un tempo di gioco. Le sostituzioni sono "volanti", in numero illimitato, per l'intera durata della gara; fatta eccezione per il portiere che può essere sostituito solamente a gioco fermo.



*Il doping uccide lo sport e gli stessi sportivi. Il doping è una truffa a più direzioni. Contro i valori sportivi di lealtà. Contro gli spettatori che vengono ingannati. E anche contro se stessi.*

Ogni squadra può richiedere all'arbitro, per ogni tempo e a gioco fermo, un time-out della durata di 1 minuto. Al termine della gara, in caso di parità, vengono tirati 5 calci di rigore per squadra.

**Ulteriori indicazioni**

Al portiere è concesso di utilizzare le mani nella propria area di rigore, anche sul retro-passaggio di piede da parte di un compagno di squadra.

La rimessa laterale si effettua con le mani. In caso di errore nell'esecuzione della rimessa laterale, l'arbitro la farà ripetere al giocatore stesso, dopo aver fornito spiegazioni. In caso di nuovo errore la rimessa viene assegnata alla squadra avversaria. La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

## pallavolo maschile e femminile

**Campo ed attrezzi**

Campo delle dimensioni di 9 metri di larghezza per 18 metri di lunghezza. Il campo di gioco è diviso in due parti da una linea centrale al di sopra della quale è collocata una rete fissata ad una altezza di 2,15 metri.

Pallone regolamentare.

**Numero di giocatori**

Ogni squadra è composta da massimo 12 giocatori per squadra di cui 6 scendono in campo.

**Formula e tempi di gioco**

L'incontro si disputa su 3 set obbligatori secondo la formula "Rally Point System". Tutti i giocatori a referto devono prendere parte ininterrottamente ad almeno un set intero di gioco.

Il terzo set è obbligatorio ed al 13° punto si cambia campo.

Una squadra vince un set quando raggiunge il 25° punto con almeno 2 punti di scarto sull'avversario. In ogni caso, l'incontro si conclude quando una delle due squadre raggiunge per prima il 27° punto.

Sono consentiti, ad ogni squadra due time-out per ogni set.

**Ulteriori indicazioni**

Il servizio va effettuato colpendo la palla nella parte inferiore (battuta da sotto). La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.

37

## pallacanestro

**Campo ed attrezzi**

Campo della misura di 28x15 metri. Il canestro è fissato ad una altezza da terra di 3,05 metri.

Pallone regolamentare n. 7.

**Numero di giocatori**

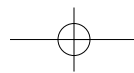
Ogni squadra è composta da massimo 10 giocatori di cui cinque giocatori per squadra scendono in campo.

**Formula e tempi di gioco**

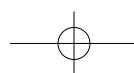
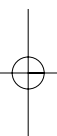
Incontro suddiviso in 4 tempi da 10 minuti effettivi. Intervallo da 10 minuti tra 2° e 3° tempo e da 1 minuto tra 1° e 2° e tra 3° e 4° tempo. In caso di parità si disputano uno o più tempi supplementari di 5 minuti. Tutti i giocatori a referto devono giocare almeno un tempo intero per ciascun incontro.

**Ulteriori indicazioni**

La direzione della gara è affidata agli arbitri ufficiali, ai dirigenti delle società o ai rispettivi tecnici.



Parte terza  
Le classifiche



# stilare le classifiche

*per fare della vittoria di ognuno la vittoria di tutti*

## classifica generale

La classifica generale è data dalla somma dei punti ottenuti nelle classifiche per attività: "Sport portante" + "Sport complementari" + "Giochi polivalenti".



## classifiche per lo sport portante

La formula di svolgimento del torneo/campionato è quella del "Girone all'italiana con partite di andata e ritorno"; le giornate gare dipendono dal numero di squadre partecipanti, secondo quanto stabilito nella Tabella n.1.

Tab. 1

Under 8	N. squadre partec.	Sport portante	Giochi polivalenti	
		Gare previste	Gare previste	N. minimo gare previste*
	6	10	5	4
	7	12	6	5
	8	14	7	5
	9	16	8	6
	10	18	9	6

Under 10	N. squadre partec.	Sport portante	Sport complementare	Giochi polivalenti		
		Gare previste	Gare previste	N. M. G. P.*	N. M. G. P.*	N. minimo
	6	10	2	2	2	2
	7	12	2	2	2	2
	8	14	2	2	3	2
	9	16	3	2	3	2
	10	18	3	2	3	2

\* numero di gare minimo obbligatorio affinché il punteggio acquisito sia ritenuto valido ai fini della classifica generale.

	N. squadre partec.	Sport portante	Sport complementare	
		Gare previste	Gare previste	N. minimo gare previste*
Under 12	6	10	2	2
	7	12	3	2
	8	14	3	2
	9	16	4	3
	10	18	4	3
	N. squadre partec.	Sport portante	Sport complementare	
		Gare previste	Gare previste	N. minimo gare previste*
Under 14	6	10	2	2
	7	12	2	2
	8	14	2	2
	9	16	3	2
	10	18	3	2

\* numero di gare minimo obbligatorio affinché il punteggio acquisito sia ritenuto valido ai fini della classifica generale.

Per lo "Sport portante", l'attribuzione del punteggio è la seguente:

#### Calcio a 11 - Calcio a 7 - Calcio a 5

- 3 punti alla squadra che vince la gara al termine dei tempi regolamentari;
- 2 punti alla squadra che vince la gara ai rigori;
- 1 punto alla squadra che perde la gara ai rigori;
- 0 punti alla squadra che perde la gara al termine dei tempi regolamentari.

#### Pallacanestro - Giocabasket - Minibasket

- 3 punti per ogni gara vinta;
- 2 punti per ogni gara vinta ai supplementari;
- 1 punto per ogni gara persa ai supplementari;
- 0 punti per ogni gara persa.

#### Pallavolo - Giocavolley - Minivolley - Supervolley

- 3 punti alla squadra che vince col punteggio di 3-0;
- 2 punti alla squadra che vince col punteggio di 2-1;
- 1 punto alla squadra che perde col punteggio di 1-2;
- 0 punti alla squadra che perde col punteggio di 0-3.

I punti conseguiti per ciascuna gara definiscono la classifica finale dello "Sport portante". Tale punteggio va sommato con quello della classifica dello "Sport complementare" e dei "Giochi polivalenti".

## classifiche per gli "sport complementari" e per i "giochi polivalenti"

Le attività degli "Sport complementari" e dei "Giochi polivalenti" sono distinte in due tipologie: a squadre ed individuali.

Le attività a squadre si effettuano con la stessa suddivisione dei gironi con cui si disputano i tornei/campionati degli "Sport portanti".

Soltanto gli atleti iscritti ai tornei/campionati dello "Sport portante" potranno svolgere anche le attività degli "Sport complementari" e dei "Giochi polivalenti". Non sono ammessi scambi di atleti tra due o più squadre, anche se appartenenti alla medesima società sportiva.

Vengono stilate una classifica per gli "Sport complementari" e una classifica per i "Giochi polivalenti". I punti acquisiti nelle attività vengono conteggiati per la classifica generale, solo se le squadre partecipano alle manifestazioni degli "Sport complementari" e dei "Giochi polivalenti", con un numero di atleti non inferiore a quello stabilito nella Tabella n. 2.

Tab. 2

Categorie	Sport portante di riferimento				
	Calcio a 5	Calcio a 7	Calcio a 11	Pallavolo	Pallacanestro
<b>Under 8</b>	4	-	-	4	4
<b>Under 10</b>	5	7	-	4	4
<b>Under 12</b>	5	7	11	6	5
<b>Under 14</b>	5	7	11	6	5

### • attività a squadre

La formula di svolgimento dei tornei degli "Sport complementari" e dei "Giochi polivalenti" viene scelta di volta in volta, a seconda delle esigenze di carattere organizzativo.

Al termine di ciascuna giornata gara verrà stilata una classifica. Alle squadre, qualsiasi sia il punteggio ottenuto, saranno assegnati i punti riferiti al piazzamento in classifica di cui alla tabella n. 3

### • attività individuali

Le classifiche degli "Sport complementari" e dei "Giochi polivalenti" vengono equiparate alle classifiche delle "attività a squadre" secondo il seguente criterio:

- a ciascun partecipante alla gara verranno attribuiti i punti secondo il piazzamento ottenuto;
- al primo classificato sarà assegnato un punteggio corrispondente al numero complessivo dei partecipanti. Al secondo un punto in meno rispetto al precedente e così per gli altri, fino all'ultimo che otterrà un punto solo.

Per determinare la classifica (a squadre) sarà necessario:

- 1) sommare i punti dei migliori tre piazzamenti individuali;
- 2) formulare una classifica a squadre con il punteggio derivante dal piazzamento individuale dei singoli atleti;
- 3) tramutare detto punteggio secondo quello previsto nella Tabella n. 3.

## Indicazioni di carattere generale

Tenendo presente il numero delle squadre iscritte, le stesse, per esigenze organizzative, potranno essere suddivise in gironi; in tal caso la composizione dei gironi degli "Sport portanti" dovrà essere la medesima negli "Sport complementari" e nei "Giochi polivalenti". Non è consentita la composizione di gironi con numero di squadre inferiore al numero previsto nella Tabella n. 3. La squadra che non disputa il numero minimo di gare previsto negli "Sport complementari" e/o nei "Giochi polivalenti", non sarà ammessa nella classifica generale. Sarà cura dei Comitati CSI provvedere a determinare formule di svolgimento idonee alle eventuali fasi successive di qualificazione alla "Regular season".

Tab. 3

6 squadre		7 squadre		8 squadre		9 squadre		10 squadre	
Posizione	Punti	Posizione	Punti	Posizione	Punti	Posizione	Punti	Posizione	Punti
1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
6	0	6	1	6	1	6	1	6	1
		7	0	7	1	7	1	7	1
				8	0	8	1	8	1
						9	0	9	0
								10	0

## esempio per la compilazione delle classifiche

Riportiamo a titolo esemplificativo le modalità per stilare la classifica a squadre di uno "Sport complementare" o di un "Gioco polivalente" a carattere individuale.

Numero di squadre partecipanti 7.

N. giocatori	Composizione delle squadre						
	Blu	Arancione	Rosa	Verde	Giallo	Rosso	Viola
1	Borzi	Pezza	Leonardi	Giacomini	Testa	Ruggeri	Nunzi
2	Lamorgese	Arcangeli	Catoni	Apolloni	Marini	Bartocci	Catalano
3	Di Paolo	Amato	Nardi	Castaldi	Di Nunzio	Foresi	Reale
4	Falleroni	Merati	Rossi	Marrale	Pandolfo	Medri	Pozzi
5	Sasso	Gala	Trauzzi	Santori	De Angelis	Gallo	Calvani
6	Martinelli	Schiavo	Mastro	Peluso	Conte	Latini	Sebastiani
7	Massimi	Da Silva	Barone	Somma	Leone	Armellino	Arrigoni
8	Calanca		Di Stefano	Marocchi		Di Maggio	Germano
9	Alberti			Fiorini		Dieci	Sartor
10	Agostino			Larosa			

L'esempio si riferisce ad un'attività rivolta agli "Under 10" che prevede come "Sport portante" il calcio a 7, come "Sport complementare" la corsa campestre e come "Gioco polivalente" Giorno e notte (nuoto).

La Tabella, utilizzabile sia per lo "Sport complementare" sia per il "Gioco polivalente", riporta l'elenco delle squadre partecipanti e, per ciascuna, i componenti.

Si noti il numero minimo di atleti (sette) stabilito in funzione dello "Sport portante" (cfr. Tab. 2 pag. 43).

Attribuzione dei punti								
Posizione	Punti	Partecipanti	Posizione	Punti	Partecipanti	Posizione	Punti	Partecipanti
1	60	Marini	21	40	Sebastiani	41	20	Germano
2	59	Dieci	22	39	Peluso	42	19	Gallo
3	58	Barone	23	38	Alberti	43	18	Pandolfo
4	57	Lamorgese	24	37	Nardi	44	17	Agostino
5	56	Sasso	25	36	Rossi	45	16	Larosa
6	55	Trauzzi	26	35	Fiorini	46	15	Catalano
7	54	Gala	27	34	Medri	47	14	Di Nunzio
8	53	Reale	28	33	Marocchi	48	13	Pezza
9	52	Pozzi	29	32	Mastro	49	12	Di Paolo
10	51	Marrale	30	31	Testa	50	11	Nunzi
11	50	Bartocci	31	30	Borzi	51	10	Foresi
12	49	Martinelli	32	29	Apolloni	52	9	Merati
13	48	Massimi	33	28	Arcangeli	53	8	Giacomini
14	47	Amato	34	27	Calanca	54	7	Ruggeri
15	46	De Angelis	35	26	Leonardi	55	6	Leone
16	45	Santori	36	25	Schiavo	56	5	Calvani
17	44	Latini	37	24	Conte	57	4	Falleroni
18	43	Somma	38	23	Armellino	58	3	Sartor
19	42	Arrigoni	39	22	Di Maggio	59	2	Di Stefano
20	41	Castaldi	40	21	Catoni	60	1	Da Silva

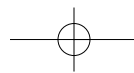
La tabella presenta la Classifica individuale (sia nel caso di uno "Sport complementare" sia di un "Gioco polivalente") secondo il piazzamento ottenuto in gara dagli atleti.

Si considerano soltanto i primi tre atleti meglio classificati, evidenziati col colore della squadra di appartenenza.

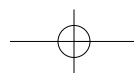
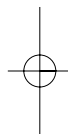
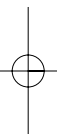
Trasformazione del punteggio			
Squadre	Punti individuali dei primi tre classificati	Somma punti individuali	Punteggio per squadra
Blu	57	162	3
	56		
	49		
Rosso	59	153	2
	50		
	44		
Rosa	58	150	2
	55		
	37		
Viola	53	147	1
	52		
	42		
Verde	51	139	1
	45		
	43		
Giallo	60	137	1
	46		
	31		
Arancione	54	129	0
	47		
	28		

Per ciascuna squadra vengono riportati i migliori tre punteggi ottenuti dagli atleti, ed essi vengono tra loro sommati.

Nell'esempio, la squadra "Blu" ottiene complessivamente un punteggio di 162 che viene mutato a tre punti effettivamente conseguiti (la squadra rossa 2, la squadra rosa 2 ecc.).



Parte quarta  
Schede operative



## gran prix

### descrizione

Il Grand Prix è un percorso in cui sono presenti alcune prove che ciascun atleta dovrà effettuare in modo consecutivo e nel minor tempo possibile.

### giocatori

Viene stabilito un numero massimo di 25 partecipanti per percorso. L'attività richiede uno spazio di 30 x 25 metri circa.

### campo

Il gioco può realizzarsi in palestra come anche su di un campo di atletica o su di un prato qualsiasi. Lo spazio avrà dimensioni variabili a seconda della lunghezza del percorso che si intende realizzare.

### regole

- Un singolo partecipante, al via del giudice di partenza, deve compiere il percorso nel minor tempo possibile; al tempo impiegato verranno sottratti gli abbuoni, se guadagnati, aggiunte le penalità, se accumulate, per ottenere così il tempo virtuale impiegato;
- gli esercizi da effettuare sono:
  - a) correre e superare n. 3 ostacoli posti ad una distanza di 5 metri l'uno dall'altro (h 40 cm);
  - b) saltare in lungo dopo aver effettuato una battuta dispari su una pedana rigida (con un gesso tracciare 3 settori sul materasso per controllare

l'entità del salto), correre a slalom tra coni;

c) lanciare frontalmente a due mani una palla da 1 Kg (segnare tre settori, il primo alla distanza di 3 metri dalla linea di lancio e gli altri due settori alla distanza di 3 metri l'uno dall'altro). Il lancio va ripetuto se il ragazzo invade la linea-limite davanti a lui;

d) saltare in alto con un'asticella ad un'altezza a richiesta;

e) correre velocemente effettuando, all'esterno, il giro completo del percorso.

### abbuoni e penalità previste

- Nel salto in lungo abbuono di 1 secondo per chi supera il primo settore, di 2 secondi per chi supera il secondo settore;
- nella corsa a slalom tra i coni penalità di 2 secondi per ogni tocco di cono;
- nel lancio della palla abbuono di 1 secondo se la palla raggiunge il primo settore; di 2 secondi se la palla raggiunge il secondo settore; di 3 secondi se raggiunge il terzo settore. Il lancio va ripetuto se il ragazzo invade la linea-limite davanti a lui;
- nel salto in alto abbuono di 1 secondo per chi supera l'asticella posta a 80 cm; di 2 secondi per chi supera l'asticella posta a 90 cm; di 3 secondi per chi va oltre i 100 cm (l'altezza viene richiesta prima dell'inizio della prova);
- nel salto della fune oscillante penalità di 2 secondi per chi non raggiunge la riva opposta.

52

### materiale

- cartellone per i risultati;
- palloni pesanti;
- bandierine;
- materassine.
- ostacoli;
- coni e clavette;
- pedana rigida;
- attrezzatura per il salto in alto.

### varianti

L'animatore che così potrà strutturare percorsi originali e soprattutto adeguati ai gruppi a cui si rivolge.

Questi alcuni esempi:

- balzi alterni nei cerchi;
- saltare il più lungo possibile dall'alto di un plinto o di una panca;
- cercare di fare il numero minore possibile di balzi su tre materassini disposti in fila;
- saltare dalla pedana sul plinto e saltare in alto per toccare gli anelli e ricadere a piedi uniti;
- correre e saltare gli ostacoli a piedi pari;
- correre all'indietro a slalom tra i coni;
- lancio di precisione: con due mani frontale, con alcuni passi di rincorsa, lanciare un pallone di 1 kg attraverso alcune funi tese l'una sopra l'altra.

### indicazioni operative

È molto importante che l'animatore prepari il percorso tenendo in considerazione la capacità e l'esperienza dei partecipanti; egli, inoltre, si occuperà di:

- comunicare con largo anticipo agli animatori dei gruppi partecipanti le prove da affrontare, in

modo che i ragazzi effettuino con sicurezza e successo il gioco;

- organizzare un percorso che tutti siano in grado di completare;
- prevedere l'assistenza nei punti maggiormente impegnativi;
- far provare il percorso a tutti prima dell'inizio della competizione.

Si consiglia di preparare un percorso che abbia una durata media compresa tra i 60 e i 90 secondi. Nell'alternanza delle varie prove da superare verranno poste all'inizio quelle che richiedono coordinazioni particolari (ad esempio: la corsa tra gli ostacoli) in quanto, se poste alla fine, possono provocare difficoltà notevoli tenuto conto dell'impulso agonistico dei ragazzi che non consente una distribuzione adeguata dello sforzo.

È bene prevedere un tempo di 20/30 minuti per le prove del percorso e per la competizione una partenza ogni 2 minuti circa e con un massimo di 25 partecipanti. Così la durata complessiva risulterà di circa 1 ora e 15 minuti.

Si suggerisce, infine, di esporre un tabellone con l'ordine di partenza; sullo stesso saranno segnati i tempi realizzati, con gli abbuoni, le penalità previste e la classifica finale.

## triathlon

### descrizione

Il gioco consiste nell'effettuare n. 3 gare individuali per ognuna delle quali, in virtù del risultato raggiunto, si ottiene un punteggio. Le prove prescelte riguardano sempre un lancio, un salto ed una corsa:

- corsa veloce;
- lancio del vortex;
- salto in lungo.

### giocatori

Ipotizzando la disponibilità di un rettilineo con 4/5 corsie, di una pedana per il lancio e di una pedana per il salto, possiamo realizzare un Triathlon per un numero massimo di circa 100 ragazzi (con una durata prevista di circa 2 ore e 30', che è poi il tempo limite oltre il quale si suggerisce di non andare).

### regole

- Ogni partecipante effettua le 3 gare secondo l'ordine predisposto dalla giuria;

- **velocità m 60:** è prevista una prova unica, secondo la serie di partenza composta dalla giuria. La partenza avviene in piedi.

Ogni partecipante viene accreditato di un tempo ed alla fine la classifica è stilata in base alla graduatoria dei tempi realizzati.

ATLETICA  
LEGGERA

53

- **lancio del vortex:** Il lancio viene effettuato con una sola mano dopo alcuni passi di rincorsa, facendo attenzione a non invadere il limite (linea di circa m 1,5) posto alla fine della corsia di rincorsa, pena l'annullamento del lancio.

Ogni partecipante ha diritto a 3 lanci che saranno effettuati a turno; la misura migliore realizzata viene presa in considerazione per la classifica finale.

In alternativa alla misurazione tradizionale, per abbreviare i tempi di attesa, conviene tracciare circa 10 settori in modo da classificare rapidamente l'entità del lancio, assegnando il punteggio relativo al settore raggiunto.

- **salto in lungo:** anche per questa gara sono previste 3 prove. Dopo la rincorsa l'atleta effettua la battuta (con un solo piede) che deve avvenire entro la "zona di battuta" ed, infine, esegue il salto, cercando di andare il più lontano possibile nella buca di sabbia. Se il ragazzo, nel battere, va al di fuori della zona di battuta, il salto è considerato nullo.

### materiale

- Spille per pettorali;
- rastrello per la sabbia;
- tavolini e sedie per i giudici;
- moduli e referti gara;

- palle mediche (di dimensioni ridotte);
- buca del salto;
- cronometro;
- megafono;
- fischietti;
- decametro;
- palline da 150 g;
- pettorali numerati.

### suggerimenti organizzativi

Per semplificare le operazioni di iscrizione alla gara, da farsi sul campo prima dell'inizio della manifestazione, si consiglia di distribuire in anticipo ai vari gruppi partecipanti gli appositi moduli, che gli accompagnatori, al loro arrivo, consegneranno in segreteria già compilati.

Raccolti tutti i moduli di iscrizione, la segreteria dividerà i partecipanti in 3 gruppi ed indicherà la rotazione che ogni gruppo deve effettuare; ad esempio:

#### gruppo A

1) corsa      2) lancio      3) salto

#### gruppo B

1) lancio      2) salto      3) corsa

#### gruppo C

1) salto      2) corsa      3) lancio

Ogni gruppo sarà poi suddiviso, solo per la corsa veloce, in gruppi tanti quanti sono le corsie disponibili: questi rappresentano le "serie" (ad esempio: nel caso di un gruppo di 35 persone con 6 corsie disponibili, si formeranno n. 5 serie da 6 concorrenti e 1 serie da 5).

Si consiglia di effettuare le tre gare in contempo-

ranea per evitare di allungare i tempi di attesa. Per questo è necessario avere un buon numero di giudici, che possono essere gli stessi animatori, i genitori, gli amici e, in taluni compiti, gli stessi ragazzi che sono in attesa del loro turno.

### giudici di gara

#### per le gare di corsa:

- un giudice di partenza che, dopo aver allineato le "serie" di concorrenti sulla linea di partenza, dà il "via";
- tre giudici-cronometristi (se la pista è a 6 corsie): uno rileva il tempo del 1° e del 4° arrivato, un altro rileva il tempo del 2° e del 5° arrivato, il terzo rileva il tempo del 3° e del 6° arrivato;
- sei giudici di arrivo: ogni giudice deve rilevare ed annotare sugli appositi cartellini la posizione di arrivo di 2 atleti (ad esempio: il primo giudice prende il numero di pettorale del 1° e del 2° arrivato; il secondo del 2° e del 3° arrivato; il terzo del 3° e del 4° arrivato e così via fino al quinto giudice). Il sesto giudice, che funge da segretario, abbina l'ordine di arrivo reso dagli altri cinque giudici con i tempi rilevati dai giudici-cronometristi e compone l'ordine di arrivo di ogni singola serie.

#### per le gare di lancio:

- un giudice che funge da segretario al tavolo;
- un giudice che controlla alla pedana la correttezza del lancio;
- un giudice che valuta l'entità del lancio.

#### per le gare di salto:

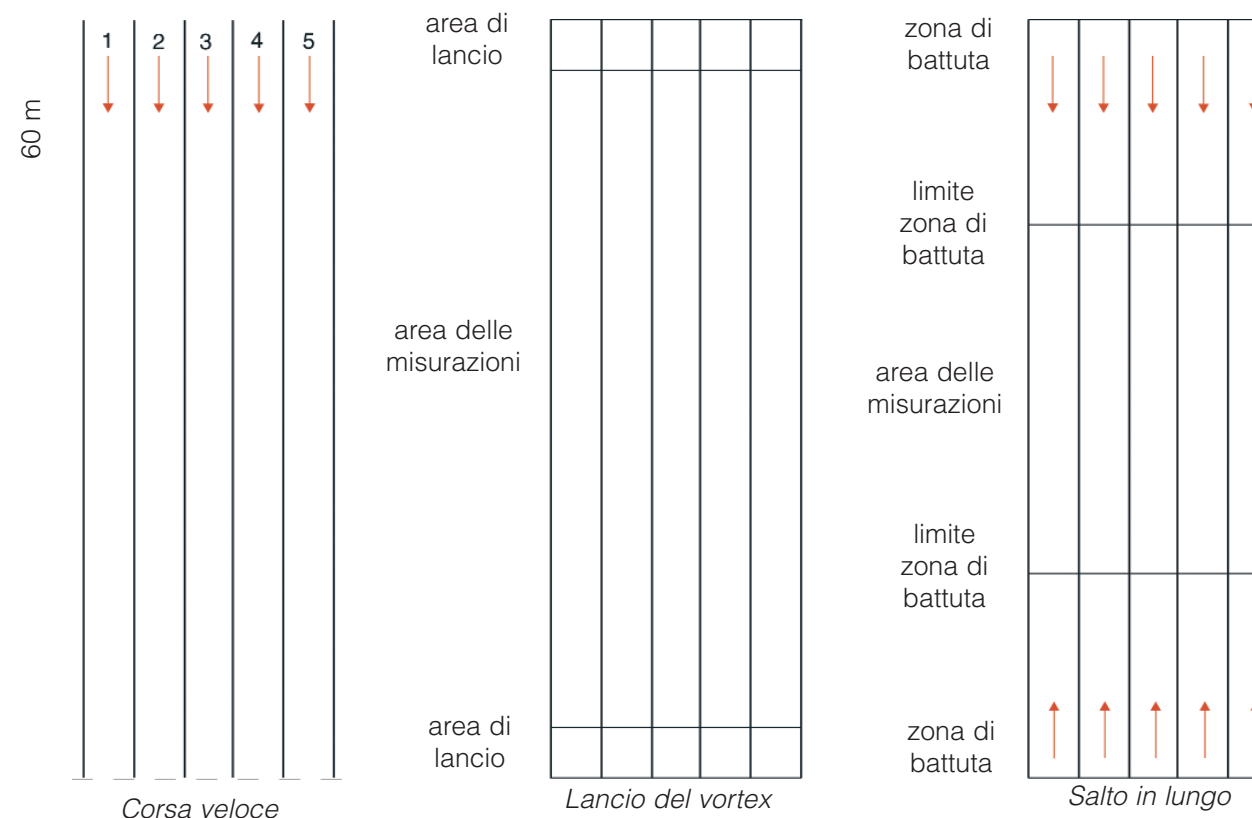
- un giudice-segretario al tavolo;

- un giudice di controllo alla battuta;
- un giudice di controllo alla caduta in buca.

### possibili varianti

Se l'esperienza del Triathlon viene ripetuta più volte durante l'anno, alcune prove possono essere sostituite.

Suggerimenti: corsa ad ostacoli di m 50 con 5 ostacoli da superare (altezza 40 cm) distanti tra loro 7 m e con una distanza di circa 10 m tra la partenza e il primo ostacolo.



## palla al re

### descrizione

Due squadre si affrontano a tutto campo. Lo scopo del gioco si riassume nel passare la palla al proprio "Re", piazzato nella zona franca avversaria. Se il "Re" riesce a bloccare al volo la palla guadagna 1 punto. Vince la squadra che realizza più punti nel tempo stabilito.

### giocatori

Le squadre sono formate da 8, massimo 10, giocatori ciascuna.

### campo

Il campo deve essere di forma rettangolare con le dimensioni di metri 30x15. A fondo campo, da ambo i lati, è segnata la "Zona franca del Re", larga circa metri 1,5.

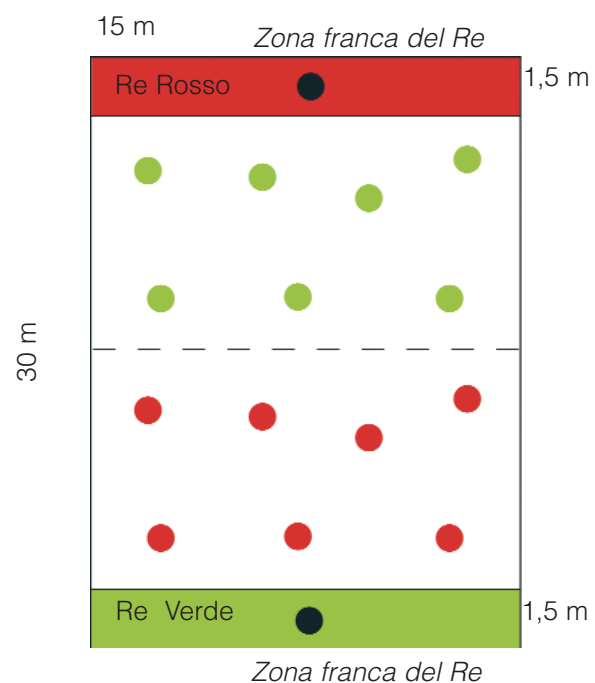
### regole

- Si gioca con le mani a tutto campo ed è proibito il contatto fisico;
- nessuno può entrare nelle zone franche, tranne ovviamente, il giocatore ("Re") designato dalla propria squadra;
- il "Re" non può uscire dalla zona franca e deve cercare di bloccare al volo la palla lanciata dai compagni;
- non si possono compiere più di tre passi con la palla in mano;

- ogni fallo è punito con la consegna della palla alla squadra avversaria;
- il "Re" può essere cambiato dietro richiesta del capitano;
- il gioco si svolge in 2 tempi di 10' primi ciascuno, con una pausa di 5'.

### materiale

- Pallone da minibasket;
- fischietto.



BASKET

## flash match

### descrizione

Il gioco si sviluppa in un numero prestabilito di mini-partite (match), di brevissima durata (flash), **due contro due** e **tre contro tre** a tutto campo. Gli scopi di ogni squadra sono quelli di lanciare la palla nel canestro avversario e di impedire alla squadra avversaria di impossessarsi della palla o di segnare un canestro.

Vince un "match" la squadra che realizza il maggior numero di canestri nel tempo stabilito; vince il gioco la squadra che si aggiudica il maggior numero di "match".

### giocatori

Le squadre sono formate da 6 giocatori ciascuna.

### campo

Si gioca su un campo di "minibasket" le cui dimensioni sono di metri 28 di lunghezza e di metri 15 di larghezza.

Possono essere previste anche misure inferiori purché siano rispettate le proporzioni (ad esempio: m 24x13, m 22x12, m 20x11).

### regole

- Il gioco si svolge in due tempi: il primo tempo prevede 6 incontri giocati "2 contro 2" della durata di 2 minuti ciascuno; il secondo tempo prevede 4 incontri giocati "3 contro 3" della durata di 4

minuti ciascuno. Il conteggio del tempo va effettuato senza arrestare mai il cronometro. Si consigliano 5 minuti di pausa tra i due tempi;

- prima dell'inizio di ogni tempo di gioco gli allenatori consegneranno all'arbitro l'ordine in cui le coppie ed i terzetti si succederanno in campo per la propria squadra;

- tutti gli atleti devono partecipare obbligatoriamente ed ininterrottamente ad almeno due incontri di "2 contro 2" e due incontri di "3 contro 3";

- i giocatori che terminano il loro "flash match", ritornano in panchina e aspettano il loro turno;

- ogni canestro realizzato vale 2 punti; non sono previsti tiri liberi e non vale il tiro da tre punti. È previsto il risultato di parità sia per il "match" sia per il risultato finale.

### materiale

- Palloni di minibasket;
- fischietto;
- segni distintivi.

BASKET

## a metà campo

BASKET

### descrizione del gioco

Gli scopi di ogni squadra sono quelli di lanciare la palla nel canestro avversario e di impedire alla squadra avversaria di impossessarsi della palla o di segnare un canestro.

### giocatori

Ogni squadra è composta da un minimo di 8 ad un massimo di 10 giocatori di cui 5 sono ammessi sul terreno di gioco. Le due squadre devono essere differenziate da evidenti segni distintivi.

### campo di gioco

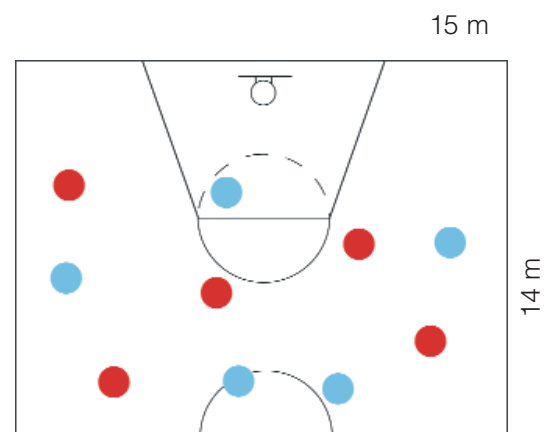
Si utilizza una metà del campo di minibasket (cfr. il gioco "Flash Match"); quindi le dimensioni sono di metri 14x15.

Si gioca con un solo canestro.

### regole

- La squadra in possesso di palla (attaccante) deve effettuare 5 passaggi prima di poter tirare a canestro;
- ogni canestro realizzato vale 2 punti, il canestro realizzato su "tiro libero" vale 1 punto; non è previsto il tiro da tre punti;
- in caso di tiro realizzato si ricomincia concedendo la palla al giocatore di centro della squadra che ha realizzato;

- in caso di tiro sbagliato, andrà in attacco la squadra che ha recuperato il rimbalzo;
- durata: si giocano 4 tempi di 6 minuti ciascuno; l'intervallo tra ogni tempo è di 3 minuti. Il conteggio va effettuato senza mai arrestare il cronometro, salvo in occasione dell'effettuazione dei "tiri liberi";
- tutti gli atleti devono partecipare obbligatoriamente ed ininterrottamente ad almeno 2 tempi e non più di 3;
- vince l'incontro la squadra che realizza più punti; in caso di parità si procederà facendo tirare un "tiro libero" a ciascun giocatore e si assegnerà la vittoria alla squadra che avrà realizzato il maggior numero di "tiri liberi".



CALCIO

## minicalcio

### descrizione

Il gioco consiste nel calciare la palla nella porta avversaria e nell'impedire alla squadra avversaria di impossessarsi del pallone, in modo che la stessa non possa pervenire ad una segnatura.

### giocatori

Ogni squadra è formata da 12 giocatori di cui 8 in campo (compreso il portiere). In ogni tempo di gioco, la squadra deve cambiare il portiere il quale, al momento di rientrare in campo, potrà giocare solo in un ruolo diverso dal portiere.

### campo di gioco

Le dimensioni del campo di gioco devono essere di metri 50 di lunghezza e di metri 30 di larghezza. L'area di rigore tradizionale viene sostituita con un'area semi-circolare avente un raggio di metri 5 partendo dal centro della porta. Le due porte misurano metri 5 di lunghezza e metri 2 di altezza.

### regole

- La partita dura 4 tempi di 10' ciascuno, con un intervallo di 3'/4' fra un tempo e l'altro;
- tutti gli atleti devono partecipare obbligatoriamente ed ininterrottamente ad almeno 2 tempi di gioco;

- non esiste il "fuorigioco";
- tutte le rimesse laterali vengono effettuate con i piedi dal punto in cui è uscita la palla;
- gli attaccanti non possono entrare nell'area del portiere avversario, né con il pallone né senza pallone; l'infrazione viene punita con un calcio di "punizione di seconda" dal punto in cui il giocatore attaccante è entrato in area;
- non è previsto il "calcio di rigore";
- tutti i falli di mano, di ostruzione, di gioco pericoloso e comunque **non gravi** vengono puniti con una "punizione di seconda";
- i falli sulla persona, volontari o per comportamento ineducato, vengono puniti con l'espulsione del giocatore responsabile sino al termine del tempo in corso. Il giocatore espulso non può essere sostituito e il gioco riprende dal punto in cui è stato commesso il fallo con una "punizione di seconda". L'espulsione si considera scontata prima della fine del tempo qualora la squadra del giocatore punito subisca una rete. Alla seconda espulsione "a tempo" il giocatore viene considerato definitivamente espulso e non può più rientrare in campo.
- i giocatori delle due squadre possono essere sostituiti in qualsiasi momento. Le sostituzioni peraltro sono "volanti"; i giocatori sostituiti possono comunque rientrare nuovamente in gioco.

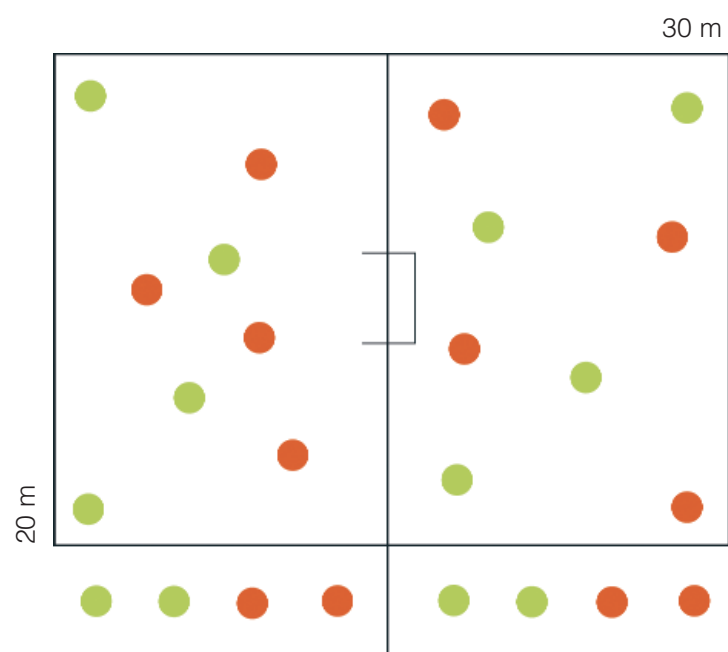
## palla sponda

CALCIO

### descrizione

Il gioco si svolge in due campi di metri 20x30 che hanno in comune la porta centrale valida per entrambi i campi. Non è previsto il ruolo del portiere. Le due squadre partecipanti si dividono in due gruppi ciascuno formato da 6 bambini. In ogni campo si confrontano 4 bambini della squadra A e 4 bambini della squadra B.

All'esterno del campo ogni squadra ha altri due giocatori che si posizionano lungo dei corridoi esterni larghi m 2. Ogni squadra ha due possibilità di fare punti: segnare il goal nella porta centrale (2 punti), oppure effettuare uno scambio della palla con cambio di posizione tra il giocatore interno ed il compagno esterno (1 punto). Il gioco prevede due tempi di 10 minuti ciascuno.



## gioco ad orologio

CALCIO

### descrizione

Le squadre partecipanti (A e B) si dividono in due sottogruppi (1 e 2) disponendosi ognuna su uno dei due settori di gioco:

Gruppo 1A e 1B giocano sui "percorsi paralleli" mentre i Gruppi 2A e 2B giocano svolgendo il "Dai e segui".

- "Percorso": il primo bambino della fila delle rispettive squadre, con la palla ai piedi, effettua il percorso in questo modo:

- far passare la palla sotto ad un ostacolo basso e successivamente valicarlo in salto;
- slalom tra conetti, con controllo del pallone;
- effettuare lo stop e stringendo la palla tra i piedi effettuare cinque saltelli;
- riprendere di nuovo la guida della palla per arrivare in prossimità di due conetti (limite di tiro) dove effettuare il tiro in porta difesa da un avversario;
- dopo il tiro, recuperare il pallone con i piedi e, in velocità, portare la palla al successivo compagno che riprenderà il percorso con le stesse modalità.

- "Dai e segui":

le due squadre 2A e 2B a loro volta si dividono in due sottogruppi disposti in fila, uno di fronte all'al-

tro ad una distanza di circa metri 7/8 delimitata da alcuni conetti.

- Il primo della fila inizierà il gioco effettuando un passaggio al proprio compagno disposto di fronte e successivamente, seguendo la direzione del passaggio, si porterà in coda alla fila opposta; il compagno, ricevuta la palla, effettuerà un controllo arresto del pallone e successivamente, rispettando sempre il proprio limite di trasmissione della palla, svolgerà il passaggio al compagno opposto con le stesse modalità.

Il primo tempo di gioco si concluderà quando i gruppi del "dai e segui" avranno effettuato un numero stabilito di passaggi; vincerà la *manche* la squadra che avrà per prima compiuto il numero di passaggi fissato. Nel contempo si verificherà quanti goal l'altra parte della stessa squadra avrà effettuato. Il punteggio parziale ottenuto complessivamente da una squadra nel primo tempo di gioco sarà dato dal punto acquisito per aver terminato prima il "dai e segui" più i goal fatti. Al termine di questa fase si invertiranno i ruoli dei gruppi.

Vincerà la squadra che avrà complessivamente totalizzato nei due minitempi più punti.

## quattro porte agli angoli

### descrizione

Il gioco consiste nel realizzare delle reti calciando la palla nelle porte avversarie.

### giocatori

Giocano due squadre composte ciascuna da 8 giocatori.

### campo di gioco

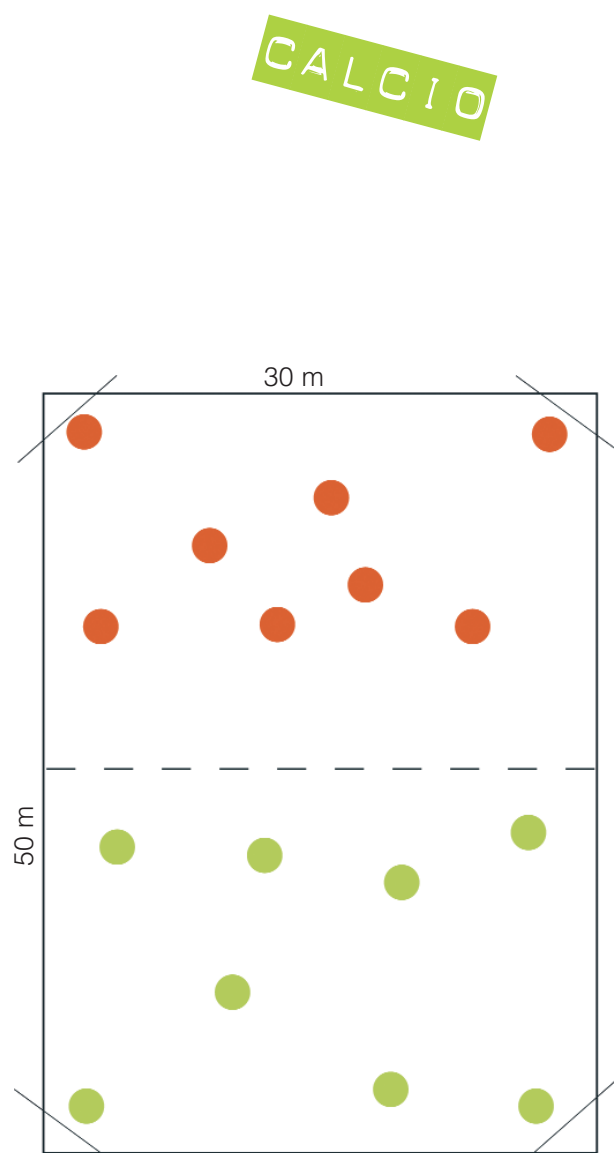
Le dimensioni del campo di gioco devono essere di 30x50 metri; agli angoli sono collocate 4 porte di 2 metri di larghezza e 1 di altezza.

### regole

- Sono quelle del calcio, ad eccezione del fatto che non è previsto il ruolo del portiere e che ciascuna squadra difende due porte contigue ed indirizza i propri attacchi verso le porte avversarie, cercando di segnare in una delle due, a piacere;
- la partita si sviluppa in 4 tempi della durata di 6 minuti, con una pausa di 3 minuti circa tra ogni tempo.

### materiale

- Pallone da calcio n. 3;
- fischietto;
- 4 porte (m 2x1).



CALCIO

## giorno e notte

NUOTO

### descrizione

Due squadre si dispongono una di fronte all'altra separate da uno spazio di circa 5 metri, con l'acqua all'altezza del bacino.

Al fischio dell'arbitro i componenti di una delle due squadre devono cercare di prendere il maggior numero possibile di avversari (semplicemente toccandoli) nel tempo precedentemente stabilito (ad es. 2'). Il gioco si svolge in sei manches: le squadre assumeranno, di volta in volta, il ruolo di "inseguite" e di "inseguitrici". Ogni giocatore "preso" farà conseguire un punto alla squadra che insegue; per ogni giocatore libero andrà un punto alla squadra inseguita. Vince la squadra che totalizzerà il maggior numero di punti.

### giocatori

Da un minimo di 6/7 ad un massimo di 15. Per distinguere le due squadre sarà opportuno utilizzare cuffie colorate.

### area di gioco

Se non è possibile delimitare l'area di gioco, ci si servirà di punti di riferimento sulla spiaggia o sul bordo della piscina.

### regole

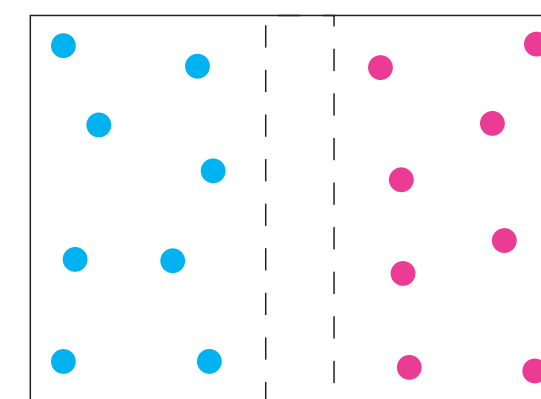
- Il giocatore che scappa, se toccato dall'avversario è escluso dal gioco e dovrà portarsi immediatamente sulla riva o sul bordo della piscina;
- non è permesso nuotare;
- non si possono schizzare gli avversari.

### materiale

- Fischietto;
- cuffie colorate.

### varianti

- Si può camminare, sguazzare, nuotare, senza però tuffarsi;
- la squadra che insegue può tuffarsi, mentre non possono tuffarsi i giocatori della squadra inseguita.



5 m

## il nuoto in avvitamento

### descrizione

In questo particolare tipo di nuoto devono cimentarsi solo ragazzi che sappiano nuotare. Il gioco consiste nel percorrere una distanza di circa 10 metri nuotando a vite, ossia effettuando degli avvistamenti lungo l'asse longitudinale del proprio corpo, senza abbandonare mai la posizione distesa sul pelo dell'acqua.

Chi fosse costretto a toccare il fondo per appoggiarsi, deve ricominciare il percorso dall'inizio.

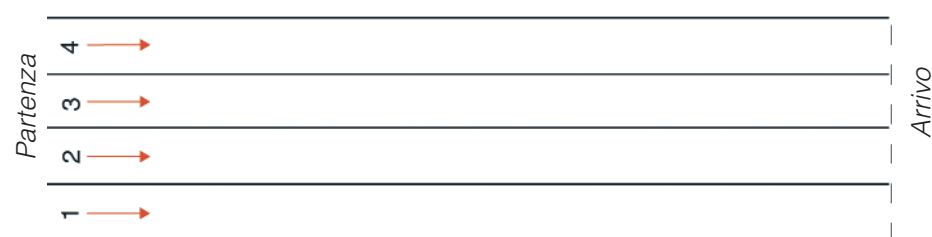
### giocatori

Il gioco è individuale e a tempo. Disponendo di più cronometri, si possono far partire 3/4 gruppi per volta.

L'importante è rilevare il tempo realizzato da ogni allievo.

### campo di gioco

Può essere utilizzato qualsiasi specchio d'acqua purché la profondità sia di circa 1 metro. È importante segnare la partenza e l'arrivo.



## quattro porte e quattro passaggi

### descrizione

Due squadre si affrontano su di un campo di forma quadrata. Il gioco si esplica nel tirare con le mani la palla in una delle 4 porte poste sui lati del campo, dopo aver effettuato 4 passaggi con i propri compagni di squadra. Vince la squadra che nel tempo stabilito realizza più punti.

### giocatori

Le squadre sono formate da 6 ragazzi/e, più 4 portieri: due di una squadra e due dell'altra.

### campo

Il campo deve avere le dimensioni di metri 15x15. Si traccia un quadrato con 4 porte, una per lato, ciascuna con un'area di porta semicircolare. La porta misurerà circa metri 3x2, con un'area di raggio pari a 2,5 metri.

Se si decide di giocare senza portieri, la porta sarà di metri 1,80 di altezza e 1 metri di larghezza, rimanendo invariata l'area di porta.

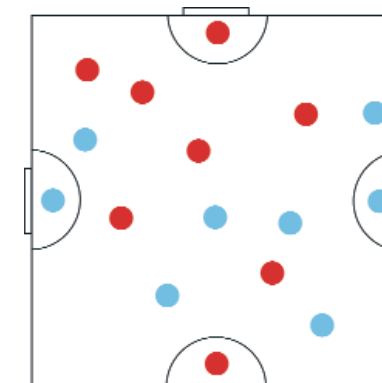
Al centro del campo sarà tracciato un cerchio (di metri 2 di diametro) per l'alzata della palla.

### materiale

- Palloni di pallavolo o minibasket;
- fischietto;
- segni distintivi;
- materiale per la tracciatura del campo;
- n. 4 porte (metri 3x2).

### regole

- Si gioca solo con le mani;
- il giocatore in possesso di palla è libero di spostarsi, correre, palleggiare o passare la palla ad un compagno;
- i giocatori in possesso di palla (attaccanti) devono sempre effettuare tra di loro 4 passaggi (non di più e non di meno), pena la perdita del possesso di palla;
- dopo il quarto passaggio si deve necessariamente tirare in porta, in una delle due porte della squadra avversaria;
- dopo la realizzazione di una rete si riprende il gioco con "l'alzata" di palla al centro del campo;
- i difensori possono ostacolare gli attaccanti, tentando di intercettare la palla, purché non giungano al contatto fisico;
- se un difensore devia con la mano la palla mandandola fuori del campo, gli attaccanti la rimettono in gioco, continuando a contare i passaggi dal numero già raggiunto;
- si possono stabilire 4 tempi di 5' ciascuno.



## colpo di mano

### descrizione

Due squadre si affrontano a tutto campo.

Il gioco consiste nel fare entrare la palla il maggior numero di volte possibile nella porta avversaria e ad ostacolare l'entrata della palla nella propria porta.

### giocatori

Ogni squadra è formata da 10 atleti, di cui 6 ammessi sul terreno di gioco (1 portiere e 5 giocatori di campo), senza distinzione di ruolo tra i giocatori di campo ed il portiere.

### campo di gioco

Il campo di gioco può essere costituito da una palestra o da altro spazio idoneo.

Le dimensioni del terreno di gioco devono essere di metri 28x14. È consigliabile che il terreno sia circondato da una fascia di sicurezza di almeno metri 1 lungo le linee laterali e di metri 2 dietro le linee di fondo. La porta è posta al centro della linea di fondo ed è larga metri 3 e alta metri 2.

L'area di porta è delimitata da una linea di metri 3 tracciata a metri 5 dalla porta, parallelamente alla linea di fondo e prolungata ad ogni estremità da un quarto di cerchio di metri 5 di raggio che ha come centro lo spigolo interno posteriore di ogni montante della porta.

La linea di tiro di punizione è data da una linea discontinua di metri 3 tracciata a metri 8 davanti alla porta parallelamente alla linea dell'area di porta che termina all'inserzione con le linee laterali.

Il segno del tiro di rigore è rappresentato da una linea di 1 metro tracciata davanti al centro della porta, parallelamente alla linea di fondo, ad una distanza di 6 metri.

Le linee di cambio vengono tracciate a metri 6 dalla linea mediana.

### regole

- Si gioca esclusivamente con le mani; solo il portiere può usare i piedi per parare, ma non per rinviare la palla;
- tutti gli atleti devono prendere parte al gioco;
- l'area di porta è di dominio del portiere; nessuno può entrarvi;
- il portiere può abbandonare l'area di porta quando non è in possesso di palla e, quindi, può prendere parte al gioco;
- il giocatore in possesso di palla è libero di spostarsi, correre, palleggiare o passare la palla ad un compagno;
- non possono essere effettuati più di tre passi con la palla in mano;
- la palla non può essere trattenuta per più di 3 secondi;

PALLAMANO

- dopo la segnatura della rete il gioco riprende con il rilancio del portiere;

#### è permesso:

- intercettare la palla,
- utilizzare le braccia e le mani;

#### è proibito:

- a) strappare la palla all'avversario;
  - b) sbarrare il passaggio all'avversario con le braccia e con le mani;
  - c) lanciare la palla contro l'avversario;
  - d) buttarsi sulla palla per impossessarsene;
  - e) passare la palla al proprio portiere;
  - f) mettere a repentaglio l'incolumità dell'avversario.
- Il mancato rispetto delle regole citate viene punito con un tiro di punizione, eseguito senza il fischio dell'arbitro dal punto in cui il fallo è stato commesso. Se questo punto si trova tra le linee dell'area di porta e di tiro di punizione, il tiro accordato alla squadra attaccante viene eseguito dal punto più vicino al di fuori della linea di punizione e può essere effettuato direttamente in porta.

Al momento dell'esecuzione del tiro di punizione i giocatori avversari devono tenersi almeno a 3 metri di distanza da colui che effettua il tiro. Quando il tiro parte dalla linea di punizione, i giocatori della squadra in difesa possono piazzarsi davanti alla linea dell'area di porta.

La trasgressione dei punti e) ed f) viene punita con un tiro di rigore.

- **Esclusioni.** Particolari falli, giudicati gravi dall'arbitro (atteggiamenti sleali, antisportivi, falli

intenzionali,...) possono essere puniti con l'esclusione temporanea dal gioco per 2 minuti; un'eventuale terza esclusione diviene definitiva. Il giocatore escluso temporaneamente dal gioco non può essere sostituito, mentre il giocatore espulso definitivamente può essere sostituito dopo 2 minuti.

• **Sostituzioni.** Durante la gara le riserve possono essere impegnate in qualsiasi momento ed in maniera ripetuta, senza avvisare l'arbitro e l'eventuale segretario-cronometrista, dal momento in cui i giocatori da sostituire hanno lasciato il terreno di gioco. Ciò vale anche per la sostituzione del portiere. I giocatori, compresi i portieri, sono autorizzati ad entrare sul terreno di gioco e a lasciarlo, soltanto utilizzando la propria zona di cambio.

• **Durata.** L'incontro si articola in 3 tempi di 12 minuti ciascuno con un intervallo di 5 minuti tra ognuno di essi.

### materiale

- Fischietto;
- segni distintivi;
- materiale per eventuale tracciatura del campo;
- pallone da pallamano n. 1 o n. 2.

## minivolley semplificato

### descrizione

Il gioco si svolge tra due squadre di 6/8 giocatori disposte in un campo diviso in due settori da una rete di pallavolo (minivolley, nastro segnaletico, cordicella...) posta ad un'altezza di circa metri 1.80-2.00. Scopo del gioco è quello di inviare la palla, attraverso il palleggio, nel campo opposto cercando di farla cadere a terra, eludendo in tal modo la presa degli avversari. Nella "palla bloccata", ogni volta che si riceve la palla inviata dall'altro campo o come passaggio di un compagno, si ferma la traiettoria bloccando la palla con le mani. Per proseguire il gioco, chi ha il possesso della palla effettua un passaggio o la invia nell'altro campo con un'alzata della palla sopra il capo ed una respinta in palleggio. Si realizza un punto ogni volta che la palla cade nella metà campo avversaria. Durante il gioco se un atleta riesce ad afferrare la palla senza farla cadere a terra potrà rilanciarla subito (utilizzando il palleggio) oppure passarla ad un compagno che a sua volta la invierà nel campo avversario. Vincerà la squadra che nel tempo stabilito avrà totalizzato più punti oppure che per prima avrà raggiunto un punteggio stabilito ad inizio gioco.

### regole operative

- Se un giocatore nel tentativo di afferrare la palla la lascia cadere, procurerà un punto alla squadra

avversaria;

- la palla lanciata tocca la rete: se cade nel campo avversario procurerà un punto alla squadra lanciatrix; se cade sul proprio terreno di gioco procurerà un punto alla squadra ricevente;
- la palla inviata nel campo avversario fuori dal terreno di gioco procurerà un punto alla squadra ricevente;
- il giocatore che riceve la palla non potrà tenerla in mano più di tre secondi dopodiché o la invia nel campo avversario o la passa ad un compagno;
- i componenti della squadra possono fare al massimo tra di loro due passaggi più l'invio (3 tocchi) nella metà campo avversaria.

### Spazio gioco

La forma del campo dovrà essere possibilmente rettangolare (palestra, cortile, spazio polivalente, prato). Le dimensioni potranno variare in relazione al numero dei partecipanti per squadra ed al livello di competenze motorie acquisite (metri 9x18, 10x20, 8x16). È consigliabile inoltre suddividere lo spazio a disposizione in più settori di gioco dalle dimensioni ridotte (4.5x9, 5x10, 6x12) in cui far giocare diversi gruppi.

## passa palla

### descrizione

Una squadra sarà suddivisa in due o quattro gruppi (al massimo 4 componenti per squadra) posti uno di fronte all'altro e divisi dalla rete di pallavolo.

Al via, il primo della fila di ogni gruppo situato in una delle due metà campo invierà il pallone attraverso il "palleggio" (o lancio) al compagno posto di fronte, al di là della rete. Quest'ultimo avrà la possibilità di afferrarlo al volo e inviarlo a sua volta al compagno successivo, posto di fronte, utilizzando il palleggio (lancio).

Dopo il passaggio, ogni concorrente si sposterà di corsa in coda al gruppo di fronte, passando sotto la rete. Durante il gioco, ad ogni passaggio effettuato al volo, la squadra acquisirà un punto; nel caso in cui la palla cada a terra, alla squadra sarà azzerato il punteggio acquisito fino a quel momento e riprenderà da zero il conteggio dei punti.

Vincerà la squadra che nel tempo stabilito avrà totalizzato più punti, equivalenti al numero di palleggi effettuati fino a quel momento.

### indicazioni operative

- Disporre l'altezza della rete di pallavolo (nastro segnaletico, funicella, ecc.) ad una altezza adeguata al livello di apprendimento motorio degli atleti e alla loro età;

- per sensibilizzare la capacità di prensione (sensibilità tattile) è opportuno utilizzare materiale di diversa natura (palloni di spugna, palloni leggeri di dimensioni diverse ecc.);
- il gioco potrà svilupparsi in diverse frazioni (minitempi o set); ad ogni frazione di gioco è possibile riformulare la composizione delle squadre.

### varianti

Al fine di aumentare il grado di difficoltà esecutiva nel gioco è possibile stabilire una distanza minima dalla rete da rispettare per poter effettuare il palleggio (lancio) utilizzando ad esempio la linea di demarcazione della zona di attacco (metri 3 dalla rete) del campo di pallavolo oppure disponendo a terra un cerchio per squadra posto ad una certa distanza dalla rete entro cui il primo della fila deve lanciare e/o ricevere la palla.

## filo di arianna

### descrizione

Lo svolgimento della gara avviene lungo un percorso che è segnato sulla carta come linea continua ed è segnalato sul terreno con dei nastri o delle bandierine.

Lungo il tracciato sono poste le lanterne, la cui posizione esatta dovrà essere segnata con un piccolo cerchio sulla cartina.

Se c'è stata annotazione erronea della posizione della lanterna, si aggiunge al tempo di corsa effettivamente realizzato una penalizzazione, che generalmente è di 1 minuto per errore.

Vincitore della gara è l'atleta che ha il tempo complessivo più basso (corsa + penalizzazioni).

### partecipanti

Il numero dei partecipanti non è predeterminato, va proporzionato alle dimensioni del campo di gioco.

### campo di gioco

Il tracciato, di circa 2/3 km, deve basarsi su strade, sentieri e chiare linee conduttrici, in terreno vario, ma nel contempo facile da percorrere. Le lanterne vanno collocate in punti del terreno chiari ed individuabili sulla carta in modo netto.

Per quanto possibile le lanterne non dovranno essere visibili da un punto all'altro, ma solamente all'arrivo sul punto stesso.

La segnalazione del percorso sul terreno con nastri o bandierine va curata con meticolosità; meglio sarebbe creare una corsia con nastri da entrambi i lati.

### regole

- La regola fondamentale è quella di arrivare al traguardo;
- alla partenza il concorrente riceverà la cartina nella quale sono segnati il posto di partenza e di arrivo (in genere coincidono), nonché il percorso come linea continua;
- i concorrenti partono distanziati di qualche minuto l'uno dall'altro, in modo che tutti facciano la propria corsa senza influenzarsi vicendevolmente.

### materiale

- Lanterne o altro tipo di segnali chiaramente visibili;
- cartine;
- pettorali;
- bandierine;
- nastri.

### varianti

Si può effettuare a coppie, se per molti è la prima esperienza.

ORIENTEERING

## filo di arianna 2

### descrizione

Lo svolgimento della gara avviene esattamente nei modi indicati precedentemente (Filo di Arianna), con un'unica differenza: il percorso è segnato solo sul terreno, mentre sulla cartina sono indicati esclusivamente la partenza e l'arrivo.

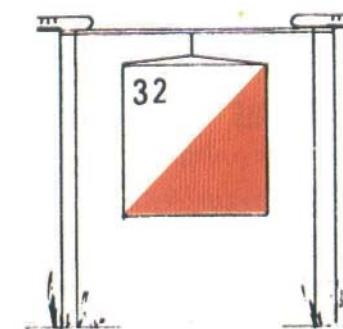
### varianti

Gara con percorso segnato solo sulla cartina: le difficoltà per i concorrenti aumentano, perché il tracciato di gara non è tracciato sul terreno. I concorrenti dovranno avanzare cercando di mantenersi sul percorso segnato sulla cartina. Anche in questo caso la localizzazione della lanterna e le penalizzazioni aggiunte al tempo di gara determinano lo svolgimento ed il risultato finale della gara.

### suggerimenti organizzativi

Scelta la zona ove realizzare la gara non resta che:

- scegliere in essa il percorso;
- preparare la cartina e le istruzioni relative;
- collocare le bandierine e predisporre i servizi logistici;
- attendere i concorrenti, dar loro le ultime informazioni e farli partire ai tempi stabiliti;
- trarre gli arrivi;
- redigere la classifica.



# rugbying

## descrizione

Due squadre si affrontano a tutto campo. Lo scopo del gioco è oltrepassare con il pallone la linea di "meta", posta al di là della linea di fondo campo. La squadra in possesso della palla (attaccante) cerca, correndo e con continui passaggi tra i propri giocatori, di andare a segnare nell'area di meta avversaria. La squadra non in possesso della palla (in difesa) cerca di non far segnare gli attaccanti correndo verso di loro e cercando di toccare il possessore della palla con le due mani contemporaneamente o intercettando il pallone.

## giocatori

Le squadre devono essere formate da 8 giocatori dei quali 4 in campo. Possono essere formate anche squadre miste (maschi e femmine).

## campo

È sufficiente qualsiasi superficie rettangolare, libera da ostacoli, di dimensioni minime di metri 10x20 o massime di metri 15x30. La superficie può essere erbosa, in terra battuta. Il campo è delimitato da linee che di esso non fanno parte e che debbono distare almeno un metro da ogni altro ostacolo esterno. Le aree di meta sono situate al di là delle linee di fondo campo.

Esattamente equidistante dalle linee di fondo campo viene segnata la linea di centrocampo.

Il pallone: può essere di gomma o di cuoio, di forma ovale, misura 4.

## regole

- Ogni incontro ha la durata di tre tempi da 8' ciascuno con intervalli di 3' tra un tempo e l'altro;
- le sostituzioni sono "volanti";
- tutti gli atleti devono partecipare obbligatoriamente ed ininterrottamente ad almeno 1 tempo di gioco;
- per segnare una meta (1 punto) occorre che un giocatore attaccante superi la linea di fondo campo avversario, portando la palla, e tocchi terra con il pallone esercitando una lieve pressione con le mani.
- il gioco inizia al momento in cui uno dei giocatori della squadra che ha sorteggiato il possesso della palla, dal centro del campo le imprime un leggero movimento col piede, la raccoglie e la passa (lateralmente o indietro, mai in avanti) ad uno dei compagni.

In questo caso, come negli altri analoghi (ripresa del gioco da parte dell'arbitro con cambio di palla, rimessa per uscita laterale, rimessa dopo segnatura) gli avversari debbono porsi ad una distanza di 5 metri e possono giocare (avanzare, correre, toccare) solo dal momento in cui il giocatore, che inizia il gioco o rimette la palla, tocca il pallone con un piede.

RUGBY

## falli di gioco

Quando una squadra, nel portare un attacco, esegue un passaggio in avanti, l'arbitro fischia interrompendo il gioco e concede la palla alla squadra avversaria che la rimette dal punto del fallo con le norme già descritte.

Quando il pallone esce dalle linee laterali del campo l'arbitro fischia e fa rimettere il pallone dalla squadra avversaria a quella che ha causato il fallo.

La rimessa avviene dal punto dell'uscita della palla prolungato all'interno del campo ad un metro dalla linea laterale.

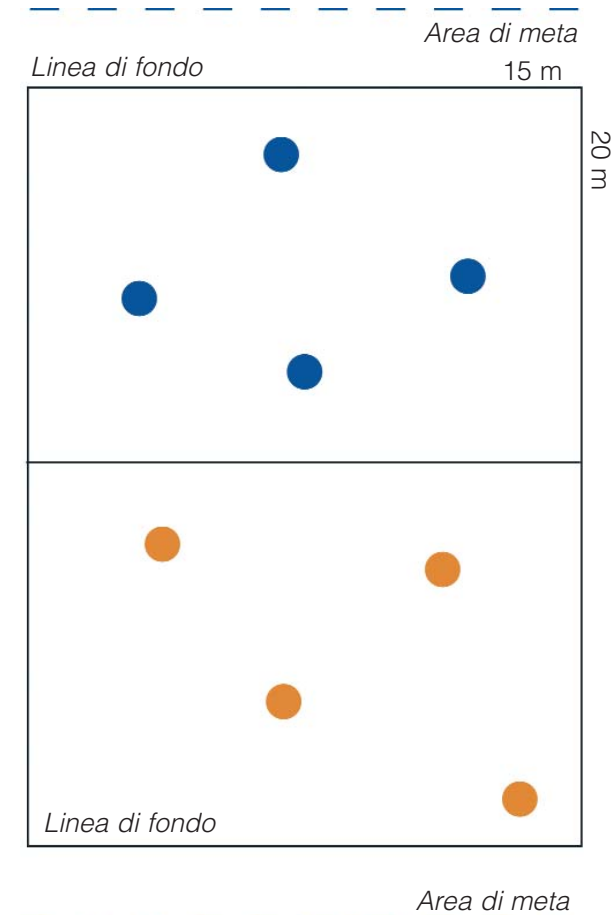
Quando il pallone esce oltre la linea di fondo campo, l'arbitro interrompe il gioco; la squadra che non ha causato l'uscita, riprende il gioco a 5 metri dalla linea di meta.

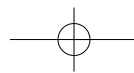
Quando un giocatore tocca violentemente un avversario (che questi sia in possesso della palla o meno) l'arbitro fischia interrompendo il gioco e, ammonendo il colpevole fa riprendere il gioco alla squadra avversaria.

I giocatori della squadra in difesa, nel tentativo di non far avanzare e quindi segnare gli avversari, possono toccare il portatore della palla con le due mani nella zona del corpo compresa tra il bacino e le spalle.

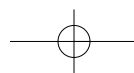
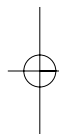
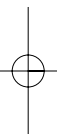
Il toccare, durante il gioco, per tre volte i giocatori della squadra attaccante, ha come risultato che la squadra in difesa guadagna la palla e diviene attaccante.

In questa situazione (terzo giocatore toccato) il gioco riprende come all'inizio della partita, ma sul punto del campo in cui è stato toccato il terzo giocatore.





Parte quinta  
Appendice



# Giocatletica

L'attività promozionale "Giocatletica" viene presentata nell'ambito di "Ragazzi in sport" con il duplice obiettivo di ripensare le forme proprie dell'atletica a "misura" di bambini e ragazzi e di rinnovare ed incentivare nuove e sempre più puntuali modalità di collaborazione tra le Società sportive e gli operatori che a più livelli promuovono questa disciplina sportiva.

L'obiettivo è quello di investire nuove opportunità ludico-sportive verso una fascia di età in cui l'approccio alla disciplina sappia coniugare esigenze tecniche a forti motivazioni partecipative.

Le scelte di fondo di questa attività mirano essenzialmente ad arricchire, attraverso un nuovo modo di "giocare l'atletica" il clima aggregativo di bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni.

La maggior parte delle Società sportive e degli operatori "sul campo" sono oggi ben consapevoli delle crescenti difficoltà di realizzare un effettivo coinvolgimento di bambini e ragazzi in attività orientate all'atletica leggera.

Questo "dato sensibile" ci porta a riflettere sul "come" pianificare nuovi modelli organizzativi, nuove formule di svolgimento, affinché siano promosse e consolidate all'interno di ogni percorso sportivo provinciale e regionale (campionato su pista, trofeo di corsa campestre ecc.), con il fine di recuperare e riavvicinare i giovanissimi a que-

sta attività sportiva che, ricordiamo, racchiude nelle sue peculiarità tecniche la gestualità di numerosi sport.

Queste attenzioni inducono a ripensare nella fase dell'avviamento ad una strategia di promozione "flessibile" sul territorio, capace di coinvolgere le Società sportive, il Comitato territoriale e il Comitato regionale.

Giocatletica si struttura in modo sperimentale attraverso un'azione promozionale particolarmente significativa inserita nei vari momenti competitivi, assegnando pertanto alle strutture periferiche compiti precisi ed importanti.

Allo scopo di garantire il pieno successo delle nuove indicazioni organizzative e metodologiche per la promozione del Giocatletica sarebbe importante individuare a livello territoriale nuove figure qualificate (esperti dell'attività motoria giovanile/tecnici di atletica) che possano affiancare quelle già operative nei Comitati CSI nel dare gli adeguati supporti didattici e strumentali.

## contenuti

Il Giocatletica costituisce una proposta tecnico-metodologica "aperta" che propone l'atletica come gioco dedicato in particolare per la fascia d'età tra i 6 e i 14 anni. Questa attività rappresenta un primo approccio-avviamento all'atletica leggera attraverso il gioco che viene articolato come

momento di forte impatto motivante, in cui il bambino viene coinvolto come protagonista e dove si possa attuare un significativo coinvolgimento delle famiglie.

Giocatletica può essere considerato a tutti gli effetti un'esperienza "agonistica" in cui i ragazzi hanno l'opportunità di confrontarsi su molteplici giochi-gara e altre proposte motorie svolte in forma individuale o a squadre, seguendo un percorso modulare nel pieno rispetto della polivalenza.

L'organizzazione tecnica della manifestazione potrà prevedere una formula più ampia o modificata, nel rispetto delle seguenti caratteristiche:

- favorire l'accesso e la più larga partecipazione di tutti i ragazzi che già svolgono un percorso didattico specifico all'interno della propria Società sportiva o che si avvicinano per la prima volta a questa esperienza (es: il Giocatletica potrebbe rientrare in quelle attività integrative o complementari previste da "Ragazzi in sport");
- coinvolgere nella giuria tecnica e nella gestione dei giochi-gara i genitori dei ragazzi;
- garantire e facilitare la presenza "attiva" dei ragazzi per tutto l'arco della manifestazione evitando tempi di attesa eccessivamente lunghi;
- arricchire il programma con attività interdisciplinari;
- permettere forme variate di prestazione motoria in grado di soddisfare e motivare i ragazzi.



Allo scopo di rispettare il principio della polivalenza e ludicità il Giocatletica dovrà soddisfare due esigenze:

sia quella disciplinare sia quella polisportiva.

#### Disciplinare

Il contenuto tecnico dell'ambito disciplinare si attua attraverso la predisposizione di 5/6 moduli di attività che intendono offrire ai partecipanti "l'incontro" con gesti motori fondamentali (correre, saltare, lanciare) e permettere una prima valutazione persona-

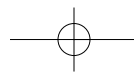
le della prestazione motoria (giochi di velocità, resistenza, agilità, coordinazione ecc.).

#### Polisportiva

Le proposte polisportive interdisciplinari dovranno completare il programma della manifestazione (giornata/mezza giornata/residenziale) attraverso alcuni giochi motori polivalenti "a punti" che tutti i ragazzi in forma individuale e/o a squadre dovranno svolgere ad integrazione delle attività disciplinari.

### modalità organizzative

Una manifestazione promozionale di attività sportiva giovanile potrà raggiungere lo scopo di coinvolgere i partecipanti e motivarli a continuare l'attività se risulta densa di proposte, piena di colore,



e con la valorizzazione di tutti i risultati realizzati dai ragazzi.

I partecipanti devono però trovare condizioni adatte per esprimersi nel modo migliore, secondo le proprie possibilità e, al tempo stesso, divertendosi.

Gli stimoli che ogni partecipante riceverà dall'ambiente circostante (giudici, allenatori, dirigenti, genitori ecc.) sono molto importanti per la qualità dell'impegno e quindi per il sostegno della motivazione all'attività stessa.

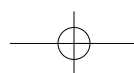
La manifestazione, nel rispetto di un principio di duttilità logistica, potrà essere disputata su un impianto di atletica leggera, in idonee aree scoperte (campo sportivo, piazza, parco ecc.), all'interno di impianti coperti (indoor) che garantiscano una sufficiente utilizzazione degli spazi (palestre, palasport ecc.).

L'organizzazione delle prove multiple disciplinari potrà avere la seguente composizione:

- Modulo 1 - Giocovelocità
- Modulo 2 - Giocosalti
- Modulo 3 - Giocolanci
- Modulo 4 - Giocostacoli
- Modulo 5 - Giocodurata
- Modulo 6 - Giocostaffetta
- Modulo 7 - Giocorienteering

All'interno di questo programma disciplinare, che potrebbe essere sviluppato tutto o in parte a seconda delle risorse organizzative, degli spazi e del numero dei partecipanti, dovranno poi essere collocate altre ed eventuali attività polisportive.

Per lo sviluppo delle attività previste all'interno dei moduli disciplinari si potrà far riferimento anche alle schede operative pubblicate nella quarta parte del presente volume, in cui sono esemplificate diverse proposte da attuare.



## articolazione delle proposte

È opportuno offrire ai ragazzi la possibilità di partecipare ad un numero adeguato di "competizioni" da svolgersi in diversificati contesti ambientali (pista, campestre, indoor, strada, piazza ecc.) e distribuite nel corso dell'anno sportivo.

Il modello organizzativo dovrà quindi essere ben strutturato con una precisa scelta dei moduli di attività che risultino funzionali soprattutto al successo della manifestazione. Il programma di queste attività, essendo duttile e flessibile, dovrà calarsi a pieno titolo all'interno di tre ambiti:

- nella struttura organizzativa delle manifestazioni di atletica leggera già previste dal calendario provinciale, interprovinciale, regionale.

Il Giocatletica potrebbe inserirsi in un calendario annuale di atletica sviluppato attraverso:

- attività su pista;
- attività indoor;
- attività cross;
- attività su strada.

- potrà realizzarsi in forma autonoma attraverso l'ideazione di apposite manifestazioni giovanili da svolgersi in forma consorziata con altri Comitati territoriali limitrofi, con la scuola (giochi sportivi studenteschi per la scuola primaria ecc.);

- il Giocatletica potrebbe rappresentare una valida proposta sportiva complementare da inserire nel calendario delle attività monosportive programmate da ciascun Comitato CSI.



## schede tecniche esemplificative

Si forniscono alcune esemplificazioni di attività in cui "la corsa" è il contenuto principale. Queste esperienze di gioco-resistenza possono essere utilizzate sia nell'ambito specifico delle manifestazioni di Giocatletica, sia in forma complementare a tutte le attività sportive di squadra.

### corsa a tema

#### Descrizione

I ragazzi vengono suddivisi in più squadre; i componenti di ogni squadra devono tutti insieme, nel tempo concordato, percorrere una distanza diversa stabilita per ogni gruppo. Al "via" tutte e tre le squadre partiranno contemporaneamente per effettuare:

- Gruppo A percorre la distanza di m 300;
- Gruppo B percorre la distanza di m 400;
- Gruppo C percorre la distanza di m 600.

Nel tempo stabilito tutti i componenti della squadra terminano il loro percorso. Nella successiva fase le squadre a ruotano sulle nuove distanze per effettuare la seconda prova e successivamente, dopo un periodo di recupero tra una fase e l'altra, effettuare la terza ed ultima fase.

Ad ogni squadra è attribuito un punto se, nel tempo concordato, tutti i suoi componenti avranno terminato il percorso.

#### Varianti

Il gioco può essere proposto facendo percorrere a tutte le squadre la stessa distanza nella prima fase e così anche per le altre fasi, utilizzando comunque le stesse modalità di punteggio.



82

## corsa a punti

### Descrizione

Il gioco si svolge tra due o più squadre opportunamente costituite in forma mista.

I componenti di ogni squadra partono a turno in forma di batteria per svolgere uno o più giri di corsa, seguendo un tracciato costruito in palestra o all'aperto e segnalato da opportuni conetti o altro materiale.

I concorrenti di ogni batteria, una volta partiti, devono svolgere un numero indicativo di giri stabilito in base al grado o livello di preparazione organica raggiunto dai bambini.

Al termine del primo turno di corsa i ragazzi di ogni squadra componenti la prima batteria acquisiscono un punteggio in base all'ordine di arrivo o al tempo ottenuto per completare il numero di giri stabilito.

Successivamente parte la seconda batteria di concorrenti che svolge con le stesse modalità la frazione di corsa. Vince la squadra che ha totalizzato più punti o che, ad esaurimento delle batterie di corsa, ha totalizzato il minor tempo per completare la gara.

### Indicazioni operative

Tutti i componenti delle varie squadre devono sostare nel punto di partenza per attendere il loro turno di corsa.

Durante la corsa i ragazzi devono rispettare il percorso assegnato attraverso il passaggio obbligatorio nei vari punti segnalati.

Ogni batteria di concorrenti parte quando tutti gli atleti della batteria precedente hanno terminato la loro fase.

## corsa al record

### Descrizione

Si stabilisce con i ragazzi la distanza complessiva da percorrere (es. 3000 m) indicando che il tempo complessivo utile (record) per completare questa distanza è di 20/25 minuti (...che ad es. la squadra A della stessa società sportiva, ha ottenuto nella manifestazione precedente, ...).

Individuato il tempo, tutti i ragazzi sono invitati a migliorare questo record attraverso alcune modalità operative:

- ogni concorrente compie a staffetta una parte della distanza contribuendo in senso cooperativo all'azione complessiva di corsa (es. se il gruppo è composto da venti atleti, ognuno di loro dovrà compiere una distanza pari a 150 m);
- creare due squadre equilibrate all'interno della stessa Società sportiva, in cui ogni componente deve compiere, in parallelo, a staffetta una distanza relativamente più lunga;
- creare molte squadre che, ognuna nel proprio turno, deve coprire questa distanza in cui ogni suo componente, a staffetta, deve compiere una parte della distanza, opportunamente suddivisa in parti pressoché uguali. Vince la squadra che ottiene un tempo di percorrenza più vicino al "record" oppure che riesce ad ottenere un tempo inferiore o a eguagliarlo.



## corsa a squadre

### Descrizione

Il gioco si svolge a gruppi di tre-quattro ragazzi; ad ogni squadra viene assegnato il compito di correre per circa 3-4 minuti attraverso un percorso opportunamente segnalato e sviluppato in ambiente naturale o in palestra, interponendo lungo questo tracciato anche alcuni ostacoli naturali o artificiali. Ogni componente della squadra, seguendo il proprio personale ritmo di corsa, deve cercare di svolgere nel tempo stabilito il numero più alto di giri che va poi sommato a quelli ottenuti dagli altri compagni di squadra. Vincerà la squadra che nel tempo stabilito ha totalizzato più giri.

### Indicazioni operative

La composizione delle squadre deve essere mista; la partenza potrebbe essere comune oppure facendo partire una squadra per volta e controllando in modo più preciso la regolarità dei giri effettuati. La distanza del tracciato sarà compatibile allo spazio a disposizione pur salvaguardando uno sviluppo chiuso minimo di 150/200 m.

## il passaggio del testimone

### Descrizione

La squadra è suddivisa in più gruppi squadra, composti da un minimo di quattro atleti disposti alle estremità del campo da gioco, secondo il seguente schema:

- due atleti su un lato e due sull'altro;
- Al via, il primo concorrente di ogni squadra parte velocemente con il testimone, incrociando nella cosiddetta zona di cambio (fascia centrale del campo, opportunamente delimitata) il compagno corrispondente partito nello stesso istante.

La coppia si deve scambiare il testimone all'interno della zona di cambio, continuando la corsa per raggiungere il lato opposto, dove è situato l'altro compagno di squadra. A sua volta il compagno che ha ricevuto il testimone, riparte dando il segnale di avvio al compagno posto di fronte.

Il gioco continua per il tempo stabilito; vince il gruppo che effettua più cambi del testimone. Nel caso in cui cadesse il testimone, il punteggio acquisito fino a quel momento verrà azzerato.

## il cronometro

### Descrizione

Il gioco si può svolgere tra due o più squadre opportunamente predisposte all'interno della manifestazione. Ad una delle squadre viene attribuito il ruolo di "cronometro", in quanto dà il tempo del gioco attraverso l'esecuzione di un compito motorio:

- ogni componente della squadra dovrà superare una serie di ostacolini in sola andata e di ritorno darà il "via" al compagno successivo che eseguirà il percorso con le stesse modalità. Nello stesso tempo l'altra squadra deve affrontare un altro compito motorio sempre con modalità a staffetta:
- percorrere in andata uno slalom tra conetti, oppure percorrere il perimetro del campo di pallavolo o qualsiasi percorso tracciato dall'operatore.

Quando tutti i componenti della squadra "cronometro" hanno svolto un numero stabilito di giri, il gioco dell'altra squadra termina.

La squadra opposta deve cercare di compiere il numero più alto di giri nel tempo dato dalla squadra "cronometro". Svolto il primo tempo di gioco i ruoli si invertono.

Vince la squadra che nel "tempo" dato dallo svolgimento del numero di giri sugli ostacolini, ha effettuato più giri nell'altra tipologia di attività.

### Indicazioni operative

Il numero degli attrezzi-ostacoli potrà variare in altezza e distanza tra di essi a seconda del livello di capacità motorie dei ragazzi. La distanza codificata per il percorso dell'altra squadra potrà variare o essere modificato in relazione allo spazio a disposizione.

Il numero dei giri complessivi "segna-tempo" sarà commisurato al numero dei partecipanti del sottogruppo in quanto sarebbe opportuno che tutti i componenti della squadra effettuassero più giri prima di esaurire il primo tempo di gioco.



## Giocaorienta

L'attività "Giocaorienta" inserita nel progetto "Ragazzi in sport" utilizza la pratica dell'orienteeing come disciplina sportiva fondamentale, adatta a qualsiasi età, in particolare ai ragazzi in fase di crescita (6-14 anni).

Osservare e studiare l'ambiente facendo sport permette ai giovani atleti di comprendere meglio l'ambiente e rispettarlo. Collegare nozioni e linguaggi attraverso la lettura di una cartina, del linguaggio simbolico usato e della bussola portata, senza dubbio, un importante intreccio di capacità, esperienze e sensazioni.

Il Giocaorienta, mediante l'orienteeing, costituisce un notevole strumento didattico di sicura rilevanza pedagogica che consente un approccio globale e di ampia portata culturale.

L'orientamento è la capacità di conoscere in ogni momento la propria posizione, aiutandosi con punti di riferimento esterni.

Nella corsa di orientamento tutti i particolari del terreno sono riprodotti su un'apposita carta topografica con dei segni convenzionali.

La carta è lo strumento più importante in questa disciplina sportiva ed è la rappresentazione simbolica del terreno di gara, che viene disegnato come se lo si vedesse dall'alto. Ovviamente la carta non può avere le stesse dimensioni del terreno che rappresenta e quindi questa viene rim-



picciolita secondo un rapporto di riduzione che prende il nome di scala; ad esempio la scala 1:10.000 indica che la dimensione del terreno è stata ridotta di diecimila volte e quindi 1 centimetro sulla carta equivale a 10.000 centimetri sul terreno, cioè a 10 metri.

### simboli convenzionali

I simboli che rappresentano il terreno di gara sono definiti dalla Federazione Internazionale di Orientamento, che quindi sono uguali in tutto il mondo; le carte di gara sono normalmente a colo-



ri e quindi anche il colore è utilizzato come segno di riconoscimento: così il verde indica il bosco, il bianco il prato e in genere le zone aperte, l'azzurro la presenza di acqua (laghi, ruscelli, sorgenti ecc.). Altri importanti segni convenzionali sono le curve di livello, che indicano l'altimetria del terreno, cioè se il terreno è in salita o in discesa, se c'è un avvallamento o una collina. La curva di livello è una linea ideale che segna tutti i punti in cui il terreno si trova alla medesima altezza sul livello del mare. Nelle carte d'orientamento queste linee hanno solitamente una equidistanza di 5 metri cioè segnano i punti che si trovano più alti o più bassi di 5 metri rispetto alla linea superiore o inferiore. Pertanto se le linee sono molto ravvicinate vuol dire che il pendio è ripido, se sono distanziate è poco ripido o addirittura pianeggiante.

Gli altri simboli convenzionali sono molto numerosi e indicano le principali caratteristiche del terreno, quali ad esempio le costruzioni, i sentieri, i ruscelli, i recinti, le buche ecc., e sono solitamente riprodotti a margine della carta in un'apposita legenda.

### carta e bussola

Sulla carta il tracciatore della gara segna con dei cerchietti rossi i punti di controllo, cioè i posti per i quali il concorrente deve transitare durante la sua gara, con un triangolo la partenza e con due cerchietti concentrici l'arrivo; il percorso fra un punto di controllo e l'altro non è segnato sulla carta, ma è lasciato alla libera scelta del concorrente, il quale si trova così a dover "leggere" la carta, cioè interpretare i simboli e trasformarli mentalmente nelle situazioni reali che si trova davanti sul terreno. La scelta del percorso più veloce gli consentirà di arrivare al traguardo in meno tempo, ma non sempre il percorso più veloce è anche il più

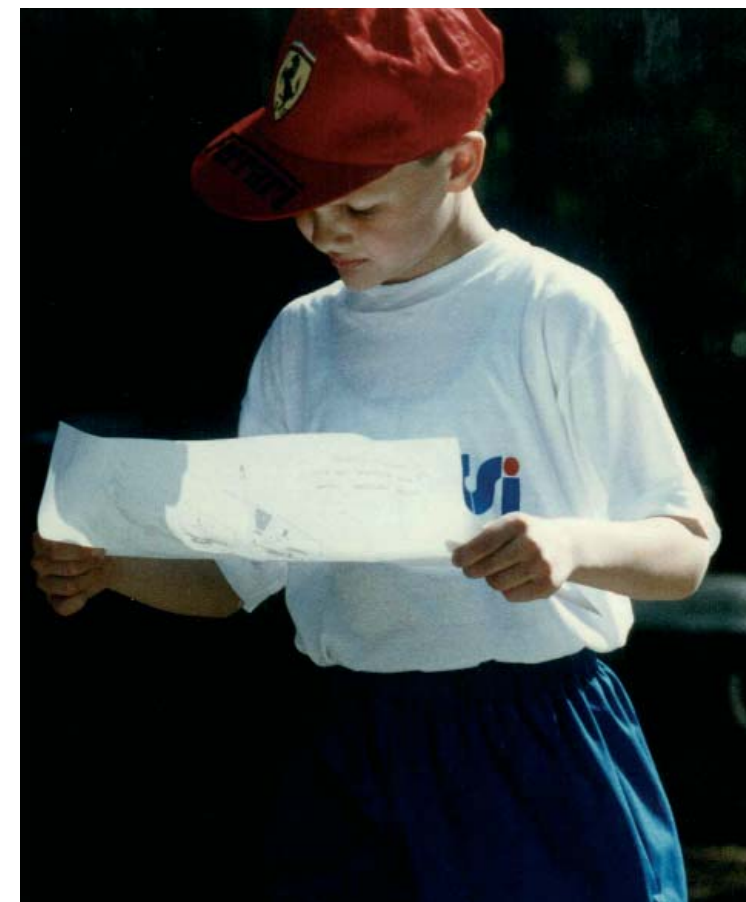
corto, perché si devono considerare gli ostacoli naturali che si troveranno davanti, quali ad esempio il dislivello, il bosco fitto, le paludi ecc. Spesso un sentiero allunga il tragitto, ma riduce il tempo di percorrenza.

La bussola è un altro strumento utilizzato nella corsa d'orientamento. Per questo sport vengono prodotte bussole di facile uso e semplice lettura, costituite da una base in plastica trasparente con una parte girevole che contiene l'ago magnetico, una piccola lente, una freccia direzionale e sui margini l'indicazione delle misure di lunghezza rapportate alle scale più usate.

Come è noto, l'ago magnetico indica sempre la direzione nord e, quindi, la cosa più importante per chi vuole orientarsi in un terreno sconosciuto e possiede una carta topografica di quel terreno, è orientare la carta verso nord, cioè far coincidere il nord magnetico con il nord della carta, che per definizione è sempre il bordo superiore della carta stessa. Ciò si ottiene sovrapponendo la bussola alla carta e facendo girare la carta stessa fino a quando la punta rossa dell'ago magnetico è rivolta verso il bordo superiore della carta. A questo punto il terreno che ci si trova davanti è quello che si vede rappresentato sulla carta.

### organizzare una gara

Come si è detto, la gara consiste nel percorrere nel minor tempo possibile il tragitto che è segnato sulla carta transitando per tutti i punti di controllo nell'ordine previsto dal tracciatore. I percorsi hanno lunghezze e difficoltà diverse a seconda dell'età dei concorrenti; le fasce giovanili sono divise normalmente in quattro categorie, 6/7/8 anni,



9/10 anni, 11/12 anni e 13/14 anni e anche i percorsi vengono conseguentemente differenziati.

Per le fasce fino a 10 anni viene allestito il "percorso lungo la corda", detto anche "Filo di Arianna", che consiste nel segnalare tutto il tracciato con fettucce o bandierine, in modo che l'allievo non abbia possibilità di perdersi; lungo il percorso sono situati dei punti di controllo che dovranno essere punzonati solo se segnati sulla propria cartina.

Per i più piccini (6/7/8 anni) è possibile prevedere una gara a gruppi, accompagnati da operatori o da genitori in grado di spiegare ed avviare alla lettura dei simboli, della carta e della bussola.

I ragazzi di 11 e 12 anni potranno essere impegnati in esercizi un po' più difficili, posizionando le "lanterne" (così si chiamano i punti di controllo,

che sono formati da speciali bandierine quadrate a tre facce divise diagonalmente con colori bianco e arancione) anche all'esterno del tracciato segnato con bandierine, in modo che il concorrente sia costretto a leggere attentamente la carta, per decidere quando uscire dal tracciato, trovare la direzione da seguire per avvicinarsi alla lanterna e poi rientrare sul tracciato.

I ragazzi di 13/14 anni dovranno invece affrontare difficoltà maggiori, con percorsi di lunghezza di 2/3 chilometri con 10/12 punti di controllo e anche 50/60 metri di dislivello in salita; la carta per le prime due fasce sarà in scala 1:5.000, che è più semplice da interpretare, mentre per la terza fascia si potrà usare una scala 1:10.000 che presenta maggiore difficoltà di lettura, essendo più ridotto il rapporto di riduzione.

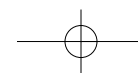
Ai ragazzi più grandi la carta viene consegnata solo al momento della partenza e gli stessi partono distanziati di alcuni minuti l'uno dall'altro; sulle lanterne sono applicati dei punzoni con aghi perforanti, che dovranno essere usati per la punzonatura di controllo sull'apposito cartellino che ogni concorrente dovrà consegnare alla giuria al termine della gara.

### la proposta operativa

Il Giocaorienta ben si presta ad essere organizzato nell'ambito degli "Sport complementari" previsti nel progetto "Ragazzi in sport". In particolare ne viene suggerita la realizzazione in diverse tappe/eventi (un paio nello stesso anno sportivo) in cui siano messe sullo stesso piano l'importanza dell'abilità tecnica e le capacità fisico-atletiche. Infatti, non essendo l'orienteering una sempli-

ce corsa campestre, in nessun caso deve prevalere il concetto di "fortuna" nel ritrovare le lanterne o nel fare il percorso.





# Indice

Prefazione	pag. 5
Il progetto	pag. 7
I regolamenti tecnici	pag. 21
Le classifiche	pag. 39
Schede operative	pag. 49
Appendice	pag. 75

