



UNIONE EUROPEA



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



5x1



CITTÀ DI NUORO

OLIMPIADI CONCORDIA



FILOSOFIA E REGOLAMENTI



ALTERNATURA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

sede legale Via Macciotta 47 | 08100 | NUORO

sede operativa Piazza Satta 6 | 08100 | NUORO

P. IVA 01302600919
C.F. 01302600919
REA NU-90704

Tel. +39 0784 1890411
Fax. +39 0784 1890412
Email. info@alternatura.it



UNIONE EUROPEA



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



5x1



CITTÀ DI NUORO

OLIMPIADI CUNCORDIA 2012

Premessa

Le scienze sociali hanno cominciato solo di recente a occuparsi in maniera sistematica dello sport come fenomeno di azione collettiva. In questo senso, la definizione di attore (dal latino ago, cioè produrre significato) sportivo non è questione da poco, tanto che a seconda della definizione cambia il valore stesso che diamo allo sport come pratica sociale. Possiamo definire attore sportivo solo chi pratica uno sport, in qualunque forma e a qualunque livello di impegno personale? O è attore sportivo chi condivide una qualche cultura della competizione o della prestazione e si percepisce in quanto appartenente ad una società o una federazione? O sono attori sportivi i cittadini genericamente dediti a stili di vita attivi, i praticanti saltuari, i tifosi televisivi? Dare al termine un valore estensivo significa rimuovere il diaframma culturale, tecnico e metodologico che separa lo sport dalla cultura del movimento, che tiene distinta la competizione da una strategia più ampia di benessere collettivo. Come è facile evincere, la questione non è oziosa. “Lo sport per tutti” è ormai diventato un grande fenomeno di massa – e un mercato – che coinvolge milioni di persone, di tutte le età. Persone che hanno abilità e motivazioni anche molto differenti tra loro. Il sistema sportivo nuorese si è dilatato moltissimo nel corso degli ultimi decenni, ma si è anche trasformato qualitativamente. In questo senso, gli stessi praticanti, anche a livello amatoriale, sono diventati sempre più esigenti e informati, relativamente alla qualità della proposta, all’accessibilità degli spazi, al rapporto attività sportiva salute.

Anche a Nuoro, l’espansione della domanda ha generato una diversificazione dell’offerta, che inevitabilmente ha decentralizzato le istituzioni dominanti nel sistema sportivo, generando in qualche caso confusione e pressapochismo, che stanno finendo per determinare un sistema sofferente nel suo insieme che paga ancora nel suo insieme di un deficit di regolazione e di sostegno

L’intervento che proponiamo, vuole assegnare il valore più ampio del termine attore sportivo, riconoscendo allo sport la sua dimensione sociale come pratica e metodo per fare cittadinanza attiva. In questo senso, lo sport viene inteso come sistema che esige regole del gioco, legittimate e condivise, attribuendo significato all’esperienza che gli attori sportivi “consumano” quotidianamente.

Un bentornati a Nuoro dopo l’estate insomma, in senso spiccatamente sportivo, per rilanciare la voglia di sport di chi fa pratica e ha dovuto e/o voluto sospendere le attività nei mesi estivi; per invitare chi ancora non si è avvicinato in maniera costante e decisa alla pratica sportiva e sta pensando di farlo; per risvegliare il desiderio di chi per ragioni diverse ha accantonato lo sport e vorrebbe riprendere a “fare movimento”.

L’intervento intende sostenere e rafforzare la cultura sportiva in ottica di cooperazione tra gli stakeholder e, non secondariamente, il progetto intende riqualificare alcune aree urbane e periurbane attraverso la realizzazione di campi e spazi all’aperto accessibili a tutti e gestiti da associazioni, gruppi informali, comitati di quartiere, in ottica di progettazione partecipata.

**ALTERNATURA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS**

sede legale Via Macciotta 47 | 08100 | NUORO

sede operativa Piazza Satta 6 | 08100 | NUORO

P. IVA 01302600919
C.F. 01302600919
REA NU-90704Tel. +39 0784 1890411
Fax. +39 0784 1890412
Email. info@alternatura.it

Sintesi del Progetto

Il Progetto che contiene in sé l'azione peculiare di cui in oggetto, è stato proposto dal "Consortio Cuncordia" e consiste nell'iniziativa di sensibilizzazione all'attività sportiva, quale strumento idoneo a prevenire e contrastare i fenomeni di illegalità e devianza sociale, che coinvolgono soprattutto i giovani nella fascia d'età fra gli 8 e i 16 anni.

La proposta progettuale del Comune di Nuoro coinvolge in senso attivo e propositivo:

1. I **Giovani** della città di Nuoro, in particolare quelli dagli 8 ai 16 anni, e quindi le loro famiglie non come oggetto ma invece come soggetto primo dell'intervento;
2. i **Comitati di Quartiere**, responsabili del reclutamento e coinvolgimento diretto dei giovani atleti cittadine e referenti stessi della delegazione sportiva dei rispettivi quartieri;
3. le **Associazioni Sportive** no profit cittadine, per quanto riguarda la disponibilità di attrezzature e istruttori tecnici specializzati nelle rispettive discipline per la conduzione dei momenti gara e per la promozione della pratica sportiva largamente intesa;
4. i **Gestori dell'Impiantistica** sportiva comunale, per l'accesso agli spazi e alle aree adatte allo svolgimento delle attività previste;
5. le **Federazioni Sportive** del Coni e i Comitati di Quartiere della città di Nuoro;
6. le **Scuole** in termini di promozione dell'evento e scambio e confronto con associazioni e federazioni sulla necessità di irrobustire la proposta formativa in sinergia

I Destinatari diretti della manifestazione saranno giovani e giovanissimi dagli 8 ai 16 anni, impegnati nelle diverse discipline. Per consentire un equilibrato e adeguato confronto, l'età dei partecipanti è stata così suddivisa e abbinata alle discipline previste:

1) **Arco** 1996 – 1997; 2) **Atletica** 2001 – 2002; 3) **Badminton** 1997 – 1998; 4) **Basket** 3c3 2000 – 2001; 5) **Calcio** 5c5 1996 -1997; 6) **Judo** 20 01 – 2002; 7) **Pallamano** 5c5 2001 – 2002; 8) **Rugby** 5c5 1999 – 2000; 9) **Scherma** 2002-2003; 10) **Tennis** 2002 – 2003; 11) **Volley** 4c4 2000-2001.

Nelle giornate del 24 e 25 settembre si svolgeranno presso i campi e le aree sportive del Centro Don Bosco dei Salesiani Nuoro le eliminatorie. Le finali invece, verranno ospitate il 26 settembre, presso il campo scuola e nelle aree antistanti, debitamente circoscritte e attrezzate. I migliori tre classificati verranno premiati secondo trazione olimpica con le Medaglie Oro – Argento_ Bronzo.

NOTA 1. Per maggiori informazioni, vedere allegato con schede iscrizione e regolamenti

NOTA 2. Fuori competizione e presso aree adeguatamente attrezzate, sarà possibile apprezzare i gesti tecnici di discipline quali: ciclismo, ginnastica artistica, aerobica, equitazione, sollevamento pesi e pattinaggio.





UNIONE EUROPEA



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



5x1



CITTÀ DI NUORO

Indicazioni utili in breve

Non è obbligatorio presentare e quindi iscrivere degli atleti in tutte le discipline. Qual'ora i Comitati di quartiere non siano riusciti a trovare un numero adeguato di atleti previsti per le varie discipline, tenendo fede alle età previste, possono iscrivere uno o più atleti a due o più gare (sempre che il calendario delle stesse non preveda una contemporaneità di quest'ultime).

Ogni Quartiere partecipante potrà prevedere nel totale, così come in ogni singola disciplina, la presenza di un numero tesserati nelle discipline specifiche non superiore al 50%. E' obbligatorio che le riserve vengano impegnate durante le gare, nel caso degli sport di squadra dovrà sempre essere presente in campo un non tesserato (eccezione fatta in caso di infortunio)

Gli Atleti impegnati nelle varie discipline dovranno munirsi di scarpe e abiti sportivi non specifici. Attrezzature e strumenti specifici per le varie attività, saranno messi a disposizione dall'organizzazione, in collaborazione con le associazioni sportive, le federazioni e i gestori d'impianti sportivi coinvolti.

Ogni squadra e/o atleta si dovrà presentare mezz'ora prima al campo di gioco presso gli ufficiali di gara (vedere calendario attività), per registrare la presenza. La non presentazione al campo secondo modalità prevista sopra comporterà la perdita della gara a tavolino.

Referenti dei quartieri, atleti, e istruttori dovranno garantire un atteggiamento consono al tenore della manifestazione, così da promuovere il piacere della pratica sportiva come momento di sano divertimento, leale confronto e quindi di crescita. Atteggiamenti ritenuti non sportivi e corretti, potranno prevedere, da parte degli organizzatori, l'esclusione (in termini di partecipazione diretta) dei diretti interessati dalla manifestazione.

Le gare saranno arbitrate dagli istruttori delle associazioni sportive, che daranno la disponibilità a titolo di volontariato a gestire le gare in maniera neutra e imparziale.

Per tutte le regole non menzionate di seguito, si faccia riferimento ai regolamenti federali. Per ragioni di ordine organizzativo e logistico, e sempre per il migliore svolgimento dell'intera manifestazione, l'organizzazione può cambiare parti del regolamento (tempi e spazi di gioco, luoghi specifici preposti;...) se lo riterrà opportuno.

Modalità e scadenza iscrizioni

Ogni Comitato di Quartiere della città di Nuoro, potrà iscriversi alla manifestazione, consegnando le schede allegate compilate in ogni parte, **entro e non oltre il 10 settembre 2012 alle ore 12:30**, presso gli uffici di alternatura in Piazza S.Satta 6, 08100 Nuoro o via mail a info@alternatura.it.

Dopo tale data, non sarà possibile modificare e/o integrare alcuna iscrizione.

IMPORTANTE. Le schede di iscrizione dovranno essere accompagnate obbligatoriamente da certificato di abilitazione alla pratica sportiva non agonistica, per ogni singolo atleta iscritto. L'intero evento prevede una copertura assicurativa per gli atleti iscritti.

**ALTERNATURA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS**

sede legale Via Macciotta 47 | 08100 | NUORO

sede operativa Piazza Satta 6 | 08100 | NUORO

P. IVA 01302600919

C.F. 01302600919

REA NU-90704

Tel. +39 0784 1890411

Fax. +39 0784 1890412

Email. info@alternatura.it

DISCIPLINE E REGOLAMENTI

TIRO CON L'ARCO

Ogni archiere tira 3 frecce in un tempo massimo di 2 minuti sul proprio bersaglio, bersaglio che viene assegnato all'atto dell'iscrizione dalla società organizzatrice. **I supporti** sui quali vengono posti i bersagli, detti anche paglioni battifreccia, portano 4 bersagli, perciò su ogni paglione tirano complessivamente 4 arcieri (2 per volta). Si tirano complessivamente 3 volée di tre frecce per un totale di 9 frecce. **I tempi** di tiro e organizzazione delle fasi della gara sono regolati da semafori e da segnali acustici, comandati da un direttore dei tiri abilitato dalla federazione.

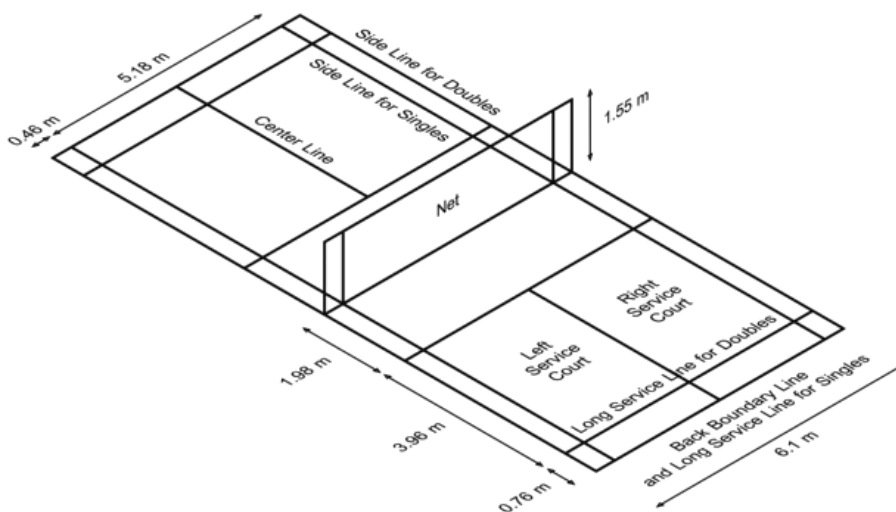
I PUNTI

Per l'assegnazione dei punti, qualora la freccia tocchi anche con la tangente la striscia che delimita 2 punteggi, viene assegnato il punto più alto. Un arbitro sovrintende a tutta l'organizzazione e viene chiamato in causa direttamente dagli arcieri stessi qualora esista un dubbio, circa il punteggio da assegnare ad una freccia.

Distanza da decidere tra : Per gli uomini: 90, 70, 50, 30 metri. Per le donne: 70, 60, 50, 30 metri.

BADMINTON

Ogni giocatore o coppia, prende posizione su un lato della rete, su un campo rettangolare delimitato da linee, come nel diagramma qui sotto.



Lo scopo del gioco è di colpire un volano usando una [racchetta](#) e facendolo passare sopra la rete in modo che l'avversario non riesca a rispedito indietro prima che tocchi terra e al contempo facendo sì che non atterri al di fuori dei limiti del campo. Ogni volta che si ottiene ciò, il giocatore o la coppia guadagnano un punto. Il primo giocatore o coppia che ottiene 21 punti (sul 20 pari si può proseguire finché non si hanno 2 punti di vantaggio) vince un *set*.

Un incontro di *badminton* può essere composto da un qualsiasi numero dispari di *set* (normalmente 3 in questo caso 1). Il vincitore dell'incontro sarà chi si aggiudicherà il primo e unico *set* giocato.

BASKET 3C3

Regolamento ufficiale

La partita sarà giocata su una metà campo.

Ufficiali da campo e arbitri E' Prevista la presenza di un arbitro dall'organizzazione (segna punti, cronometrista addetto ai secondi).



ALTERNATURA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

sede legale Via Macciotta 47 | 08100 | NUORO

sede operativa Piazza Satta 6 | 08100 | NUORO

P. IVA 01302600919
C.F. 01302600919
REA NU-90704

Tel. +39 0784 1890411
Fax. +39 0784 1890412
Email. info@alternatura.it

Tempo di gioco

Entrambe le squadre hanno a disposizione, in contemporanea, un riscaldamento di 3 minuti. L'inizio della partita sarà decretato dalla palla a due. La squadra che non si aggiudica il primo possesso ha diritto al possesso della palla alla prima contesa, seguendo la regola dell'alternanza dei possessi. La freccia deve essere indirizzata verso la panchina della squadra che ha diritto al possesso nella successiva contesa. Il tempo regolare di gioco consiste in due tempi da 5 minuti ognuno. Vince la partita chi è in vantaggio alla fine dei due tempi, o chi segna 33 punti. Se le squadre sono in parità alla fine del secondo tempo, la partita continua con tempi supplementari da 2 minuti, finché non si sblocca il pareggio. E' previsto un intervallo di 1 minuto tra i due tempi di gioco e prima di ogni tempo supplementare.

Falli

Un giocatore che ha commesso 5 falli deve lasciare il campo. Alla fine dei ogni tempo regolamentare, il numero dei falli di squadra si azzerà, ma non quello dei giocatori. Una squadra raggiunge il bonus quando commette 4 falli in un tempo. Prima del bonus: ogni fallo su azione di tiro: darà diritto ad 1 tiro libero e possesso. Con qualsiasi altro fallo: c'è solo rimessa laterale. Dal bonus (4 falli in un tempo per squadra in poi); Ogni fallo, anche non sul tiratore: viene punito con un punto a sfavore e possesso palla alla squadra che ha subito il fallo; in caso di canestro con fallo: vale il canestro, si effettua un tiro libero e il rimbalzo è attivo.

Durata gioco

Un'azione di gioco non può durare più di 10 secondi.

Come si gioca

Dopo ogni canestro o tiro libero: un giocatore della squadra che ha subito canestro ricomincia il gioco, senza necessità di effettuare la rimessa: **a)** Passando la palla ad un compagno di squadra che si trova in qualsiasi punto del campo; se si trova fuori dalla linea da 3 punti può iniziare l'azione d'attacco, se si trova dentro la linea da 3 punti dovrà oltrepassare la linea da 3 in palleggio o passarla a sua volta ad un compagno al di là di essa; **b)** Palleggiando fino all'esterno della linea da 3 punti; Dopo ogni tiro sbagliato: **1)** se la squadra in attacco prende il rimbalzo, può continuare ad attaccare senza bisogno di uscire dalla linea da 3 punti; **2)** se la squadra in difesa prende il rimbalzo, deve uscire dalla linea da 3 punti prima di poter attaccare; **3)** una volta che la palla è fuori dalla linea da 3 punti, deve essere effettuato almeno un passaggio ad un compagno prima di poter tirare; dopo una palla rubata, un cambio palla, ecc...la squadra col possesso di palla deve uscire dalla linea da 3 punti ed effettuare un passaggio ad un compagno prima di poter tirare. Se il giocatore che riceve palla fuori dalla linea da 3 punti non effettua il passaggio prima di tirare, questo si considera una violazione. Tutte le rimesse dopo un fallo (che non prevede tiri liberi), una violazione, un'infrazione devono essere effettuate nel punto fuori dal campo corrispondente al punto più alto della linea da 3 punti più vicina alla zona dove sono stati commessi l'infrazione o il fallo. L'arbitro deve consegnare la palla al giocatore che effettua la rimessa, il quale può passare la palla al suo compagno in ogni luogo del campo. Tuttavia, se il giocatore che riceve non si trova fuori dalla linea da 3 punti, dovrà riuscirne o con un passaggio ad un altro compagno di squadra o in palleggio. Da qui deve essere effettuato un ulteriore passaggio prima di poter tirare. E' permesso schiacciare solo nel caso ci siano dei canestri con ferri sganciabili. Il fallo tecnico, il fallo antisportivo ed il fallo da espulsione sono puniti come da regolamento FIP e concorrono al raggiungimento del bonus. Un giocatore espulso non potrà più prendere parte alla gara in corso e a quella successiva e non potrà sedere sulla panchina dei sostituti.

Sostituzioni Si possono effettuare sostituzioni illimitate quando il gioco è fermo.



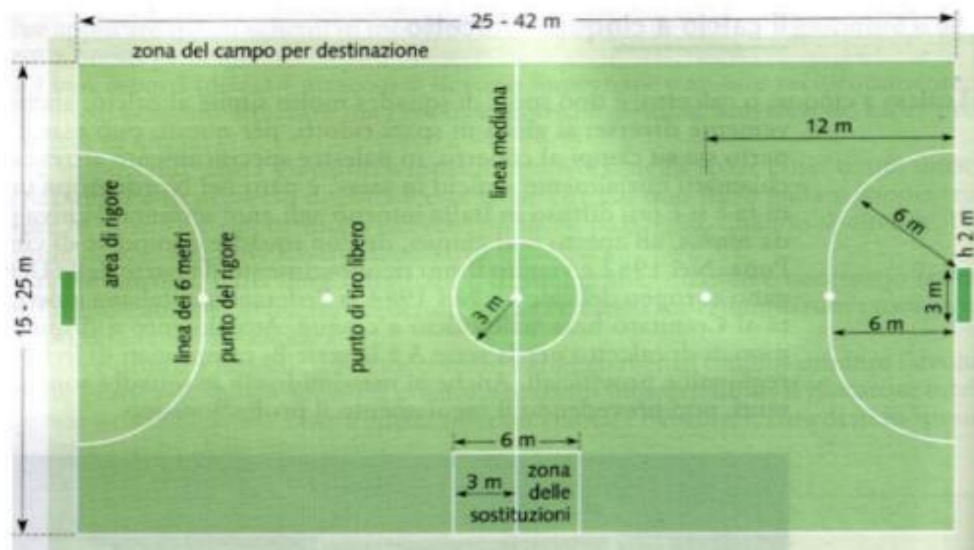
Time out Non sono previsti time out.

In caso di grave comportamento antisportivo il Commissario di Gara potrà, a suo insindacabile giudizio, decretare la squalifica e l'allontanamento del giocatore per l'intera durata del Torneo.

CALCIO 5C5

Il campo di gioco

Il campo di gioco, che può essere in terra battuta o materiale (erba) sintetico, ha forma rettangolare: la lunghezza può andare dai 25 ai 42 m, la larghezza dai 25 ai 15 m.



Come si gioca

Il pallone è di cuoio

o materiale sintetico; ha una circonferenza massima di 64 cm e minima di 62. All'inizio della gara deve avere un peso non superiore ai 430 g e non inferiore ai 390. Lo scopo del gioco consiste nel far entrare la palla nella porta avversaria (posta, come nel calcio, al centro della linea di fondo) senza commettere infrazioni. La porta ha dimensioni proporzionate al campo (3 m di larghezza per 2 di altezza). Intorno alla porta è disegnata l'area di porta. La gara è disputata da due squadre formate ciascuna da un massimo di 5 giocatori, uno dei quali nel ruolo di portiere. I giocatori possono essere sostituiti nell'apposita zona di cambio da altri giocatori di riserva. L'impiego dei calciatori sostituiti è consentito fino a un numero di 7. La durata della gara è stabilita in due periodi di 20' ciascuno, con un intervallo massimo di 10'. Entrambe le squadre possono richiedere un minuto di *time out* per ogni tempo di gara. I falli di gioco e le infrazioni sono simili al calcio, ma il regolamento è meno permissivo per quanto riguarda i contrasti fisici, che vengono sempre puniti. Le regole principali che differenziano il calcetto dal calcio sono le seguenti:

- è vietata l'entrata in scivolata;
- tutte le infrazioni sono punite con calci di punizione diretti o indiretti;
- le infrazioni commesse nella propria area di rigore sono punite con calcio di rigore, che dovrà essere battuto a 6 m dalla porta; gli altri giocatori dovranno stare fuori dall'area a una distanza di almeno 5 m;
- un giocatore espulso può essere sostituito;
- dopo ogni fischio dell'arbitro il gioco deve essere ripreso entro 4";
- le rimesse laterali e i calci d'angolo sono effettuati con i piedi;
- il portiere deve inviare la palla fuori dall'area di porta ma non oltre la metà campo;
- non esiste il fuorigioco.

Per le ridotte dimensioni il ritmo e la velocità di esecuzione sono nel calcetto molto elevati. Per questo il gioco, nel quale ha molta più importanza l'esecuzione tecnica che la prestanza fisica, può essere definito «calcio concentrato».

Il calcetto richiede buona tecnica, velocità di esecuzione, precisione negli stop, nei passaggi e nei tiri, ottimo controllo di palla in spazi ristretti, destrezza nel dribbling. Inoltre per i ripetuti scatti in difesa e in attacco, dovuti alla velocità del gioco e al ritmo della partita, il calcetto è molto faticoso



e richiede un allenamento fisico di buon livello. Con alcune modifiche alle regole il calcio a cinque può essere praticato in palestra o in spazi più ridotti, in strada o in piccoli campetti.

JUDO

Articolo 1 - Area di competizione L'area di competizione deve avere le dimensioni minime di m. 14 x 14 e massime di 16 x 16. Deve essere ricoperta di tatami o altro materiale equivalente, generalmente di colore verde. L'area di competizione deve essere divisa in due zone. La demarcazione tra queste due zone si chiama area di pericolo e si rappresenta con una superficie rossa, di circa 1 m. di larghezza, facente parte del tappeto oppure fissata a quest'ultimo e parallela ai quattro lati dell'area di competizione. La zona delimitata dall'area di pericolo (e che la include) rappresenta l'area di combattimento che deve sempre avere le misure minime di m. 8 x 8 o massime di m. 10 x 10. La zona al di fuori dell'area di pericolo corrisponde all'area di sicurezza e deve essere larga 3 m. Un nastro adesivo rosso e un altro bianco, larghi circa 10 cm. e lunghi 50 cm., devono essere incollati al centro dell'area di combattimento, ad una distanza di circa 4 m. l'uno dall'altro, per indicare le rispettive posizioni dei combattenti all'inizio e alla fine del combattimento. Il nastro adesivo rosso deve trovarsi alla destra dell'arbitro e quello bianco alla sua sinistra. L'area di competizione deve essere fissata su di un pavimento o su una piattaforma aventi una certa elasticità (vedere appendice). Qualora due o più aree di competizione siano disposte l'una accanto all'altra, è consentito l'utilizzo di un'area comune di sicurezza larga minimo 4 m. Intorno all'area di competizione si deve lasciare uno spazio libero di almeno 50 cm.

Articolo 1

Area di competizione: Per i Giochi Olimpici, i Campionati del Mondo, le Gare continentali e della FIJ, l'area di competizione deve generalmente avere le massime dimensioni.

Tatami: Oggigiorno, essi misurano di solito 1 m. x 2 m. e sono composti di paglia o, più frequentemente, di poliestere espanso compatto. Devono essere stabili ed avere la proprietà di assorbire l'urto durante gli "ukemi" e gli elementi che costituiscono l'area di competizione devono essere messi gli uni vicino agli altri senza lasciare fessure e devono offrire una superficie omogenea ed essere fissati in modo tale da non poter essere spostati.

Piattaforma: La piattaforma è facoltativa. Deve essere fatta di legno solido ma deve avere una certa elasticità. Deve misurare circa 18 m. di lato e non superare i 50 cm. di altezza.

Articolo 2

Attrezzatura: a) Sedie e bandierine (giudici) Due sedie leggere devono essere collocate nell'area di sicurezza ai due lati diagonalmente opposti dell'area di combattimento e in modo tale da non nascondere il tabellone per i risultati ai giudici e alla giuria da tavolo. Una bandierina rossa ed una bandierina bianca devono essere collocate in un contenitore fissato ad ogni sedia; **b)** Tabelloni per i risultati Due tabelloni per i risultati indicanti i punteggi orizzontalmente e di misura non superiore ai 90 cm. di altezza e 2 m. di lunghezza per ogni area di combattimento, devono essere posti all'esterno di quest'ultima, in modo che siano facilmente visibili dai giudici, dagli ufficiali di gara e dagli spettatori. Le sanzioni devono essere immediatamente convertite in valori corrispondenti da attribuire all'altro combattente e registrate sul tabellone. Tuttavia i tabelloni devono essere strutturati in modo tale da poter segnare le sanzioni inflitte ai combattenti. (Vedere esempio allegato). Ci devono essere due croci rosse e due croci bianche sulla parte alta del tabellone sia per i primi che per i secondi interventi dei medici. Ogni volta che si fa uso dei tabelloni elettronici, devono essere disponibili anche tabelloni manuali per eventuali controlli; **c)** Cronometri Devono essere disponibili i seguenti cronometri: Durata del combattimento – Uno Osaekomi – Due Di riserva – Uno Se si fa uso di cronometri elettronici, devono essere usati anche dei cronometri manuali per eventuali verifiche.



PALLAMANO 5C5

Ciascuna partita si disputa in due tempi di 10 minuti ciascuno. Lo scopo del gioco è segnare il massimo dei goal nella porta avversaria. Il pallone non può essere tenuto per più di tre secondi in mano se si è fermi, e non si possono fare più di tre passi senza passarlo o farlo rimbalzare al suolo. La squadra attaccante deve tentare di far rete senza entrare in area del portiere o comunque, se tira in corsa, il giocatore può entrare saltando nell'area del portiere ma rilasciando la palla prima che tocchi con una parte del corpo, il suolo entro l'area di porta.

Nel caso di falli di una certa gravità (ma non tale da prevedere l'ammonizione o l'esclusione definitiva) vi sono delle sospensioni temporanee dal campo di gioco che consistono in periodi di due minuti. Alla terza esclusione temporanea, il giocatore è squalificato per il resto dell'incontro. Si ha il fallo dai nove metri che viene battuto con la difesa a 3 m dalla palla e l'attacco tutto al di fuori della linea dei 9 m e il tiro dai 7 m detto comunemente "rigore" che viene effettuato con un piede sulla linea dei 7 metri (senza toccarla) e con solo il portiere davanti, il quale non può superare i 4 metri della porta.

Infrazioni

Doppio: Il giocatore, non può, dopo aver concluso un palleggio, prendere la palla con una o due mani e successivamente ricominciare a palleggiare.

Passi: Il giocatore non può tenere la palla in mano senza passare o palleggiare per più di tre passi.

Passivo: La squadra che attacca non può trattenere il pallone senza portare attacco alla porta avversaria. L'infrazione di "passivo" viene segnalata dagli arbitri con un braccio alzato. La regola del gioco passivo rende la pallamano veloce, spettacolare e sempre tesa alla ricerca del gol. Può essere chiamato gioco passivo anche nel caso in cui la squadra potrebbe essere lanciata in contropiede e vi rinuncia.

Piede: il giocatore di movimento non può toccare il pallone con un piede. Questa infrazione è passibile di ammonizione. Il portiere può parare anche con i piedi.

Invasione: Il giocatore di attacco o di difesa non può stazionare nell'area di porta. Se lo fa la squadra in attacco perde palla, se lo fa la squadra in difesa è passibile di rigore. L'infrazione di "invasione" è segnalata dagli arbitri con un gesto della mano ad indicare che è stata violata l'area.

Tre secondi: il giocatore con la palla non la può trattenere in mano senza palleggiare o senza passarla per più di tre secondi.

Venti secondi: l'azione di attacco non può superare i venti secondi, altrimenti si perde palla.

Falli: Il fallo è un'infrazione del regolamento di gioco fischiata dagli arbitri. Il fallo è punibile con la palla consegnata alla squadra avversaria o con il rigore o con un'espulsione temporanea o con un'espulsione definitiva (rosso). L'espulsione temporanea è punita con due minuti di sospensione dal gioco e viene segnalata dagli arbitri con due dita alzate. Il giocatore punito con l'espulsione definitiva (rosso), generalmente in seguito a un fallo di gioco violento oppure alla terza espulsione da due minuti, deve abbandonare il rettangolo di gioco.

Il campo di gioco: è un rettangolo di 40 metri per 20 metri. L'area del portiere è delimitata da un semicerchio a sei metri dalla linea di porta. Viene indicata (tratteggiata) la linea dei 9 metri che indica la zona dalla quale riprendere il gioco in caso di infrazione. Sette metri è la distanza dalla quale viene tirato il rigore. La porta è alta 2 metri e larga tre. La palla è generalmente fatta di materiale sintetico. I giocatori utilizzano della pece (resina) per avere una presa più sicura sulla



palla. I giocatori più giovani e la pallamano femminile utilizzano palloni più piccoli e leggeri di quelle della pallamano maschile senior.

RUGBY 5C5

Valgono le Regole di gioco dell'IRB "RUGBY UNION TOUCH", così come di seguito specificato:

Regola 1 - IL TERRENO Larghezza : 20-25m. Lunghezza: 30-35m (comprese le aree di mete della larghezza di 5m). (vedi figura).

Regola 2 - IL PALLONE Il gioco dovrà essere praticato con palloni numero 4 (Mitre od equivalente).

Regola 3 - NUMERO DEI GIOCATORI - LA SQUADRA 5 contro 5 più riserva. **a)** Un giocatore che è stato sostituito per motivi tecnici può rimpiazzare un giocatore infortunato. **b)** Qualora una squadra si presenti al campo di gioco con un numero ridotto di giocatori, le squadre avversarie sono tenute a schierare i propri giocatori, in più, con tale squadra ridotta, fino a che essa raggiunge il numero di 5 giocatori. La gara non potrà continuare se una squadra rimane con meno di 3 giocatori in campo.

Regola 4 - DURATA DELL'INCONTRO - Partita singola 2 tempi di 7', con 3' d'intervallo. Il tempo totale di gioco, per ogni squadra, non dovrà superare i 20'.

Regola 5 - MODO DI GIOCARE - Il passaggio potrà solo essere effettuato ai compagni che stanno dietro il giocatore in possesso della palla gioco al piede è permesso in tutta l'area di gioco, solamente con tecnica del calcetto dopo punizione.

Regola 6 - COMPUTO DEL PUNTEGGIO - Alla fine dell'incontro verranno effettuati, mediante calcio di rimbalzo, tanti tentativi di porta quante sono le mete realizzate da ciascuna squadra.

Regola 7 - ANTIGIOCO Ricordando che: **a)** È vietato a qualsiasi giocatore: Sgambettare un giocatore dell'altra squadra; Trattenerlo, fermare o placcare un giocatore in possesso del pallone e non, o impedire, in qualsiasi altro modo, ad un giocatore dell'altra squadra di impossessarsi del pallone a terra; Protestare nei confronti di un giocatore dell'altra squadra e dell'educatore-arbitro; **b)** l'istruttore dovrà richiamare e potrà allontanare dal gioco il giocatore che si è reso colpevole di: 1) Gioco pericoloso, scorrettezza; 2) Ostruzionismo, nervosismo; 3) Mancanza di lealtà, falli ripetuti. È prevista sia l'espulsione definitiva che la temporanea, quest'ultima non potrà durare più di 3' di gioco. In entrambi i casi il giocatore espulso sarà sostituito da un giocatore in panchina. Per i tornei giocati con la formula del concentramento il giocatore espulso definitivamente non potrà prendere parte all'incontro successivo (fatte salve le ulteriori disposizioni del Giudice Sportivo del torneo).

Regola 8 - TOUCH E GIOCO DEL TOUCH FORMAZIONE DELL'ALLINEAMENTO

a) all'allineamento devono partecipare, sempre, 4 giocatori per squadra, disposti in singole file parallele, pronti a ricevere il pallone che deve essere lanciato tra di loro; **b)** l'allineamento si estende, sempre, dai 3m agli 8m dalla linea di touch; **c)** non si può sostenere né sollevare il giocatore che salta per la conquista del pallone in touch.

Il giocatore in possesso di palla potrà esser fermato soltanto con il tocco di due mani da del difensore. Il giocatore toccato dovrà fermarsi nel punto esatto dove è avvenuto il contatto e il gioco riprenderà con lo stesso possesso palla, tramite passaggio. Dopo 5 touch cambia il possesso palla e il gioco riprende con possesso invertito, dove è avvenuto il 5° touch. Il punteggio di un gioco assegna punti nella successione di 15 - 30 - 40 - vittoria e se i giocatori sono sul punteggio di 40 -



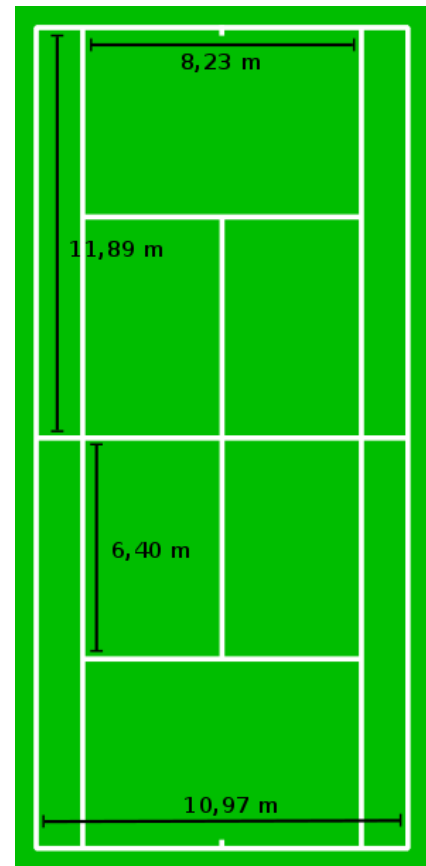
40 consegue la vittoria chi vince 2 vantaggi consecutivi. Nel tie-break vengono assegnati punti nella normale successione numerica (1, 2, 3, 4, ...): si aggiudica il gioco decisivo chi per primo realizza 7 punti.

Scopo del gioco: ogni squadra deve raggiungere l'area di meta avversaria e schiacciare la palla per terra. Ad ogni meta equivale un punto.

LINEA DI FUORI GIOCO PER I NON PARTECIPANTI Indica una linea immaginaria posta ad 8m dalla linea di rimessa in gioco.

TENNIS

Il campo deve essere un rettangolo di m 23,77 (78 piedi) di lunghezza e m 8,23 (27 piedi) di larghezza. Deve essere diviso a metà da una rete, sospesa ad una corda o cavo metallico del diametro massimo di cm 0,8 (1/3 di pollice), attaccata per i capi o passata al di sopra di due pali dal lato massimo di cm 15 (6 pollici), se quadrati, o di cm 15 (6 pollici) di diametro. Questi pali non devono essere più alti di cm 2,5 (1 pollice) della parte superiore della corda. Il centro dei pali deve essere situato a m 0,914 (3 piedi) al di fuori del campo da ciascun lato e l'altezza dei pali deve essere tale che la parte superiore della corda o cavo metallico sia a m 1,07 (3 piedi e 6 pollici) dal terreno. Quando un campo da doppio con la rete da doppio è usato per il singolare (si veda la Regola 34), la rete deve essere sostenuta ad un'altezza di m 1,07 (3 piedi e 6 pollici) da due pali, chiamati "paletti da singolare", di lato massimo di cm 7,5 (3 pollici), se quadrati, o di cm 7,5 (3 pollici) di diametro. Il centro dei paletti da singolare deve essere situato a m 0,914 (3 piedi) al di fuori del campo da singolare, da ciascun lato.(1) La rete deve essere montata in modo da riempire completamente lo spazio compreso tra i due pali e deve essere a maglie sufficientemente piccole da non permettere alla palla di attraversarla. L'altezza della rete deve essere di m 0,914 (3 piedi) al centro, dove è tenuta tesa verso il basso da una cinghia, completamente bianca, non più larga di cm 5 (2 pollici). Un nastro completamente bianco deve coprire la corda o cavo metallico e l'orlo superiore della rete, per una profondità da ambo i lati non minore di cm 5 (2 pollici) e non maggiore di cm 6,35 (2 pollici e 1/2). Non vi deve essere pubblicità sulla rete, sulla cinghia, sul nastro o sui paletti da singolare.



Per vincere un gioco così come per vincere una partita un giocatore deve superare l'avversario sempre di almeno 2 punti; quindi il risultato di una partita può essere: 7-6, 7-5, 6-4, 6-3, 6-2, 6-1 o 6-0.

VOLLEY 4C4

Il campo di gioco è di forma rettangolare, lungo 12m e largo 6m, diviso in due settori di 6m x 6m da una rete posta verticalmente in corrispondenza della *linea centrale*. In entrambi i settori sono tracciate le *linee perimetrali*, che delimitano il terreno di gioco dalla *zona libera*, e la *linea d'attacco*, tracciata a tre metri dalla linea centrale allo scopo di definire la *zona d'attacco*. Le linee d'attacco sono prolungate oltre le linee laterali con cinque tratti di 15 cm. Tutte le linee devono essere larghe 5cm e devono avere un colore contrastante con la superficie di gioco. La superficie di gioco, deve essere piana e uniforme, così da non presentare pericoli per i giocatori.



La rete è posta ad un'altezza nella sua parte superiore di 2,15m per le gare maschili di serie e 2,24m per le gare femminili; nei campionati giovanili l'altezza della rete varia a seconda della categoria. La misurazione deve essere effettuata nella parte centrale, dove l'altezza deve essere esatta, e in corrispondenza delle due linee laterali, dove può variare in eccesso per un massimo di due centimetri in modo simmetrico. La rete si estende per 9,50m-10m in lunghezza e un metro in altezza.

Lo scopo del gioco è far cadere la palla nel campo avversario (indipendentemente da chi l'ha toccata per ultimo) o all'esterno del terreno di gioco dopo un tocco di un avversario. Le partite si disputano al meglio dei 3 set, ossia vince la gara la squadra che ne conquista tre; ogni set viene vinto dalla prima squadra che raggiunge 15 punti con almeno due punti di margine rispetto alla squadra avversaria. Il terzo set chiamato *tie-break*, viene giocato con cambio campo alla conquista dell'ottavo punto. Ogni azione inizia con il *servizio* effettuato dal giocatore difensore destro della squadra che ne ha ottenuto il diritto; al fischio dell'*arbitro* egli ha otto secondi di tempo per inviare la palla verso il campo avversario utilizzando qualsiasi parte del braccio. L'azione continua fino a che la palla non tocca il campo, è inviata fuori dal campo o non viene sanzionato un fallo. La squadra che vince un'azione di gioco conquista un punto; se il punto è assegnato alla squadra già al servizio essa continua a servire. Quando invece l'azione viene vinta dalla squadra in ricezione, essa conquista oltre al punto anche il diritto a servire e i suoi giocatori sono tenuti a ruotare di una posizione in senso orario. Per ogni azione di gioco, la squadra ha a disposizione tre tocchi (escludendo l'eventuale tocco di muro), per inviare la palla nel campo avversario facendola passare all'interno dello spazio di passaggio, delimitato verticalmente dalle astine laterali. La palla che tocca le astine che delimitano il campo, o la rete all'esterno delle antenne, o il soffitto, o le mura della palestra, o un oggetto fuori del terreno di gioco, o una persona esterna al gioco, è da considerarsi fuori. Qualora la palla passi completamente o parzialmente al di fuori dello spazio di passaggio delimitato dalle antenne, con direzione la zona libera avversaria, essa può essere recuperata purché la palla rientri nel campo di gioco della squadra che l'aveva inviata con traiettoria parzialmente o totalmente al di fuori dello spazio di passaggio e il recupero avvenga regolarmente. Dopo aver effettuato un muro, un giocatore può colpire nuovamente la palla senza incorrere nel fallo di *doppio tocco* ed effettuando il primo tocco di squadra. La palla non può essere fermata o trattenuta e può essere colpita con qualunque parte del corpo; costituisce fallo il contatto e il successivo accompagnamento della palla o il contatto continuo e ripetuto con il corpo. Nel caso in cui la palla tocchi la rete e ritorni indietro, essa può essere rigiocata nel limite dei tocchi rimasti a disposizione della squadra, a patto che non venga rigiocata dallo stesso giocatore che ha indirizzato la palla in rete.

ATLETICA

Le gare di salto in lungo, corsa 50m, corsa 800m, e lancio del vortex, seguiranno in tutti gli aspetti le regole indicate dalla federazione.

SCHERMA

La disciplina seguirà le regole previste dalla federazione. In breve, lo scopo del gioco è toccare (stoccata) per 5 volte in qualsiasi parte del copro l'avversario con la punta della spada. In caso tocco simultaneo, il punto va a tutti e due gli atleti in gara.

EQUITAZIONE

Come già indicato nel presente documento (pag3) l'equitazione non andrà a medagliere, ovvero non avrà una sua organizzazione competitiva. Sarà piuttosto una due giorni (24-25 settembre) in maneggio per apprezzare alcuni aspetti della disciplina, e che nella giornata del 26 darà luogo ad una piccola esibizione con i cavalli e i giovani partecipanti, che sono stati iscritti e presentati dai rispettivi comitati di quartiere.

