

DISPENSE PER L'ESAME DI TECNICO DI SECONDO LIVELLO **(EX ISTRUTTORE NAZIONALE)**

[Il programma prevede il saper padroneggiare gli argomenti tecnici previsti per gli esami di Tecnico di I Livello, quindi per tali argomenti rimando alle precedenti dispense attinenti a quel programma. Si evidenzierà il rimando con (v)].

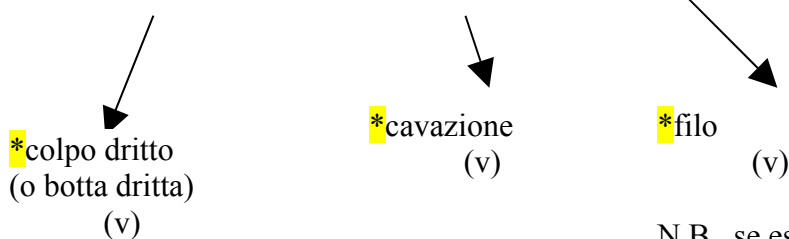
Prima di iniziare l'esame ricordati di :

- *salutare prima la commissione!
- *girare la testa nel saluto dove stai dirigendo l'arma
- *finire tutte le azioni compiutamente e con stile
- *dare sempre una linea evidente per far legare l'allievo
- *pensa sempre bene prima di dare risposte affrettate e non andare ad infognarti in argomenti più grossi di te se non sei proprio sicuro della tua preparazione teorica!
- *se ne hai la possibilità, cercati per l'esame allievi tiratori ed esperti nelle armi che andrai a affrontare : se l'allievo è bravo anche il Maestro fa bella figura e, soprattutto, fa meno fatica!

IL FIORETTO

➤ **AZIONI SEMPLICI E COMPOSTE E RELATIVA DIFESA**

*Azioni semplici = tutte le azioni di offesa il cui sviluppo avviene senza l'elusione di almeno una parata dell'avversario

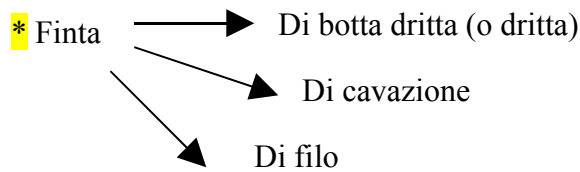


N.B. se eseguiti dal proprio legamento constano di 1 tempo ; se dalla linea avversaria 2 tempi .

*Azioni composte = azioni che durante il loro sviluppo eludono una o più parate.

- ✓ **FINTA** = qualsiasi movimento con arma e corpo che induca l'avversario in parata.

→ **Finta semplice** : finta tesa a superare una sola parata semplice dell'avversario , si dicono “**doppie finte semplici**” quelle tese ad eludere due parate semplici avversarie .



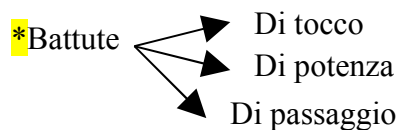
(N.B. le finte semplici sono necessariamente seguite da cavazione)

- *Finta dritta e cavazione* = il colpo finisce al bersaglio opposto a quello minacciato in partenza
- *Finta di cavazione e cavazione* = il colpo finisce sulla medesima linea dove si trovava soggetto al legamento dell'avversario
- *Finta di filo e cavazione* = (elude parate semplici e di caduta) il colpo finisce al bersaglio opposto a quello minacciato insinuando la punta verso l'avversario .

➤ **BATTUTE :**

Seguendo la direzione di un legamento s'imprime, a braccio più o meno piegato, un secco e rapido urto col proprio forte (o medio) della lama sul medio di quella avversaria con lo scopo di deviare quest'ultima dalla **linea d'offesa** (cioè quella che minaccia il bersaglio valido) .

La **battuta e colpo dritto** è azione fondamentale d'offesa in contrapposizione alla linea dell'avversario e consta di due tempi .



- **Battute di tocco** = un solo punto di contatto tra le lame
- **Battute di potenza** = facendo scorrere la lama in modo che i propri gradi forti esercitino pressione sui medio- deboli avversari , percorrendoli e guadagnandoli .
- **Battute di passaggio** = attraverso le quali la propria lama , scorrendo dall'avanti all'indietro, si svincola da quella avversaria ottenendo l'effetto di una battuta e cavazione, ma con il guadagno di 1 tempo . Si possono eseguire di 3[^] (termina al bersaglio interno) e di 4[^] (termina al fianco) .

(N.B. le battute possono essere seguite solo da una o più finte dritte)

***Risposta** = (v)

Risposte semplici :

→ dalla parata di 1[^] : al distacco finisce al bersaglio interno ; di filo sopra (al petto)

→ “ “ 2[^] : al distacco finisce al bersaglio sopra ; di filo al fianco

→ “ “ 3[^] : al distacco finisce al fianco ; di filo al bersaglio esterno

→ “ “ 4[^] : al distacco finisce al petto in dentro ; di filo al fianco (N.B. fianconata esterna) .

Risposte di finta :

Risposta composta per eludere la controparata dell'avversario .

-
- ✓ **Parate di contro** = (v)

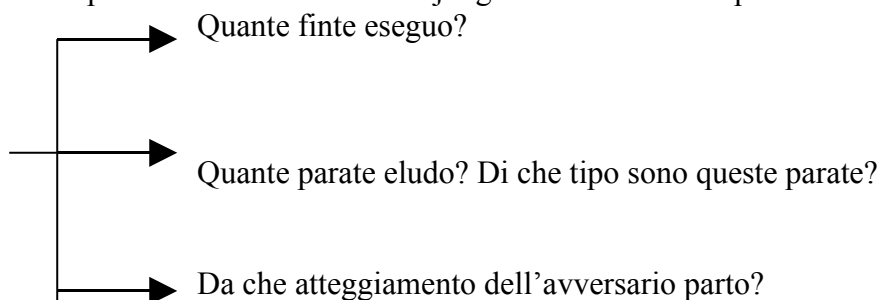
 - ✓ **Circolata** = elude le parate di contro e quelle di mezza contro
 - ⇒ **Finta dritta circolata** = elude una parata di contro a partire dall'invito dell'avversario, 2 tempi , finisce sul bersaglio minacciato dalla finta .
 - ⇒ **Finta di cavazione e circolata (*Controcavazione*)** = elude una contro a partire dal legamento dell'avversario , 2 tempi .
 - ⇒ **Finta di filo e circolata** = elude una contro a partire dall'arma in linea dell'avversario, 2 o 3 tempi , bersaglio iniziale.
 - ⇒ **Finta dritta circolata e cavazione** = elude una contro e una semplice a partire dall'invito dell'avversario, 3 tempi, bersaglio opposto.
 - ⇒ **Finta di cavazione circolata e cavazione** = elude una contro e una semplice a partire dal legamento dell'avversario , bersaglio opposto.
 - ⇒ **Finta di filo circolato e cavazione** = elude una contro e una semplice ma a partire dal ferro in linea avversario, 3 tempi, bersaglio opposto.
 - ⇒ **Doppia finta dritta circolata** = elude una semplice e una contro a partire dall'invito avversario (in effetti si svolge con questa sequenza : finta dritta e cavazione e circolata!) , 3 tempi , bersaglio opposto .
 - ⇒ **Doppia finta di cavazione circolata** = elude una semplice e una di contro a partire dal legamento avversario , 3 tempi, bersaglio opposto.
 - ⇒ **Doppia finta di filo circolato** = elude una semplice e una contro a partire dal ferro in linea avversario, 3 tempi, stesso bersaglio .
 - ⇒ **Finta dritta e doppia circolata** = elude due contro a partire dall'invito avversario, 3 tempi, stesso bersaglio.
 - ⇒ **Finta di cavazione e doppia circolata** = elude due contro a partire dal legamento avversario, 3 tempi, stesso bersaglio.
 - ⇒ **Finta di filo e doppia circolata** = elude due contro a partire dal ferro in linea avversario, 3 tempi, stesso bersaglio.

(N.B. le finte di fianconate circolate rientrano in quelle dei fili circolati . Le risposte possono essere eseguite di circolata per eludere controparte di contro o mezza contro)

N.B. le doppie finte eseguite a misura camminando prevedono un'esecuzione scandita dal movimento di ciascun piede (1° unito alla prima finta , 2° alla prima cavazione e dopo la seconda cavazione finire l'azione con l'affondo.

IMPORTANTE !

Per capire bene e orientarsi nella jungla delle azioni composte tenere sempre presente :



- ✓ **Parate di ceduta** = Si eseguono *assecondando* inizialmente il filo avversario , per poi assumere la corrispondente parata senza staccare il ferro.

Si eseguono in contrapposizione alle fianconate e al filo di 2[^] .

• **Ceduta di 3[^]** =
sulla fianconata interna , il
pugno è di 2[^]in3[^]

• **Ceduta di 4[^]** =
Sulla fianconata esterna e sul
filo di 2[^]

Esiste anche una **ceduta di 1[^]** ,
eseguibile (possibilmente in
chiusura) contro filo di 3[^] e con
posizione finale simile alla 1[^] di
sciabola .

- ❖ **Picco e Tasto** = (v)

(*Pro e contro* : con la parata eseguita di tasto se l'avversario fa la cavazione ho più possibilità di riuscire a parare , inoltre posso rispondere di filo . Con quella di picco ho più possibilità di deviare il colpo dell'avversario ma meno di controparare se l'avversario offende di finta .)

➤ **AZIONI AUSILIARIE**

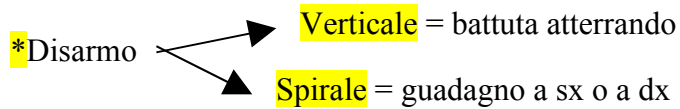
Sono **9** azioni non fondamentali e servono per variare le possibilità di attacco e aumentare il repertorio schermistico .

- ⇒ **Tirare di 4[^] bassa** = dirigere un colpo al fianco contro l'avversario che para, lega, invita di 4[^] senza sfruttare la posizione di gomito e coccia a protezione di tale bersaglio.
- ⇒ **Filo sottomesso** = riguadagnare di forza la linea d'offesa e i gradi quando si è soggetti a legamento scarso e insufficiente, per poi vibrare il colpo con opportuna opposizione della coccia e del pugno .
- ⇒ **Battere di 4[^] falsa** = con il ferro avversario in linea bassa , battere in senso orizzontale (con pugno di 2[^] o 4[^]) .
- ⇒ **Battute false** = battere in direzione contraria al legamento avversario cui siamo soggetti.
- ⇒ **Sforzo e colpo dritto** = a partire da proprio legamento si percorrono i gradi della lama avversaria e si vibra il colpo dritto senza contatto dei ferri. (N.B. è simile alla battuta di potenza , ma è diverso in quanto quest'ultima è eseguita a ferro libero)

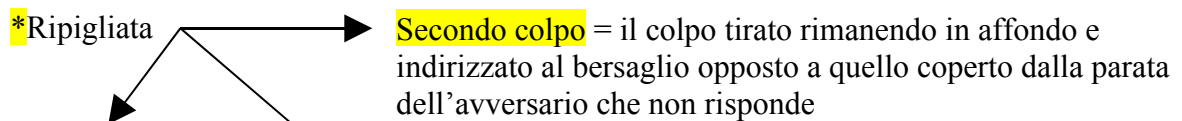
⇒ **Intrecciata** = battere di contro quando si è soggetti o dai propri legamenti di 3[^] e di 4[^] .
(N.B. se eseguita a partire dal legamento di 2[^] si chiama *intrecciata di 4[^] falsa*).

⇒ **Copertino** = girando il pugno in posizione di 2[^] e indirizzando la punta verso la spalla si copre la lama avversaria e la si spinge in basso a sx , poi si esegue il colpo dritto senza contatto tra i ferri.

⇒ **Disarmo** = per togliere all'avversario la presa sul ferro.



⇒ **Ripigliata** = seconda azione d'attacco dopo un primo tentativo andato a vuoto .
(è potenzialmente eseguibile anche di finta)



Ripresa d'attacco
(di raddoppio , d'affondo ,
camminando)

Rimessa = colpo tirato al medesimo bersaglio sotto la parata dell'avversario che non risponde

N.B. eseguendo uno sforzo o un disarmo correttamente l'avversario perde il controllo del ferro, quindi non può né difendersi né controffendere ; è chiaro quindi che non ci possono essere attacchi composti legati a queste azioni ausiliarie né possibili uscite in tempo sulla loro esecuzione!
Attenzione alle eventuali domande trabocchetto su questo tema ...

➤ **CAVAZIONE ANGOLATA (o Coupè)**

Cavazione eseguibile sul piano verticale al fine di superare il legamento di 3[^] o di 4[^] dell'avversario.

➤ **TEMPO , MISURA, VELOCITA' IN RELAZIONE ALLA TATTICA ED ALLA STRATEGIA**

Questi tre concetti fondamentali sono legati indissolubilmente con le nozioni di tattica e strategia per cui la scherma è uno sport ad alto contenuto di autocontrollo e coscienza di sé .

Tuttavia l'ambiente circostante assume un valore rilevante al fine della prestazione motoria: lo schermidore dovrà saper adattare alle circostanze i gesti meccanicamente intesi, applicando le giuste reazioni agli stimoli che via via gli si presentano ; dovrà fronteggiare un avversario in grado di agire e reagire in autonomia.

Lo schermidore dovrà quindi gestire al meglio le proprie risorse psico- fisiche e i fattori esterni in vista del conseguimento della vittoria, ma anche ad adoperare una serie di scelte tattiche mirate ad imporsi sull'avversario per farlo cadere in trappola , inducendolo a fare il nostro gioco.

Fornendo informazioni fasulle, mascherando le proprie intenzioni, ponendo l'avversario in condizioni spazio – temporali di stress, si otterranno reazioni prevedibili ed annullabili.

Lo schermidore di alto livello agisce programmando una reazione motoria adeguata alla percezione che ha delle possibilità dell'avversario, per superare e/o usare a suo vantaggio gli schemi avversari.

Lo schermidore dovrà inoltre possedere una buona scelta di **tempo**, cioè la capacità di sincronizzare la sua azione con quella dell'avversario, prevedendone i possibili sviluppi, giacché soltanto tenendo la **misura** ampia (di controllo) potrà permettersi di reagire correttamente ad uno stimolo dell'avversario.

Lo schermidore entrato a misura d'azione dovrà aver previsto eventuali reazioni avversarie, pena la mancanza di tempo per aggiustare l'azione dinanzi ad una contraria inattesa.

L'imprevista reazione a misura d'azione è risolta a sua volta agendo di riflesso; questo succede comunque se e solo se lo schermidore che si è deciso ad entrare a misura d'azione abbia costruito un programma errato non riuscendo a sorprendere l'avversario.

La **velocità** esecutiva dell'azione stessa assume dunque nel fioretto rilevanza minore rispetto alla capacità di elaborare rapidamente una corretta lettura del ritmo dell'avversario .

La velocità assoluta , in genere, non rappresenta una dote vincente.

➤ **LE AZIONI DI CONTROFFESA (O CONTROTEMPO)**

Cioè l'offesa sull'offesa dell'avversario senza essersi avvalsi della parata .

Nel fioretto le uscite in tempo sono **7** :

⇒ **Arresto** = uscita in tempo che anticipa l'ultimo tempo di un'azione d'offesa composta avversaria.

N.B. È eseguibile in **1°** o in **2° tempo**.

La regola dice :

- Su invito o legamento di 3[^] e 1[^] si arresta al petto
- Su invito o legamento di 4[^] o 2[^] si arresta al fianco.
- Sulle azioni di doppia finta è bene arrestare in 2° tempo.
 - Se l'attacco è di finta circolata l'arresto in 1° tempo cambia nell'esatto opposto il bersaglio finale
 - in 2° tempo si deve ragionare, perché se la prima finta è circolata il bersaglio cambia.

- ⇒ **Cavazione in tempo** = movimento di svincolo dal ferro avverso seguito da colpo dritto (preferibilmente con l'affondo)
 - ⇒ **Appuntata** = uscita in tempo sull'azione composta dell'avversario (che risponde abitualmente di finta), indirizzata con opposizione di pugno allo stesso bersaglio sul quale era diretto l'attacco. Va eseguita nel momento in cui l'avversario passa da parata a cavazione.
 - ⇒ **Imbroccata** = azione di controfilo sulle azioni di filo che terminano al fianco, da indirizzare a nostra volta al fianco restando in guardia ed opposizione interna bassa.
 - ⇒ **Inquartata** = uscita in tempo eseguibile contro attacchi che finiscono a bersaglio interno. Si slancia il piede posteriore in fuori verso dx assumendo posizione profilata e schivando il colpo dell'avversario e colpendolo al petto internamente con opposizione di pugno interna alta.
 - ⇒ **Passata sotto** = eseguibile contro attacchi composti che terminano al bersaglio esterno o alto. Si distende il braccio armato e si esegue un affondo rovesciato (abbassando il busto e slanciando la gamba posteriore all'indietro).
 - ⇒ **Contrazione** = eseguibile sull'ultimo tempo di tutte le azioni di offesa, con adeguata opposizione di pugno rimanendo in guardia.
-

- ❖ **Controtempo** = contraria dell'uscita in tempo. È un'azione mirata a suscitare con l'attacco l'uscita in tempo per pararla e rispondere .
- ❖ **Finta in tempo** = contraria del controtempo
- ❖

➤ **AZIONI DI PRIMA E SECONDA INTENZIONE**

➤

- **Azioni di prima intenzione** = tutte le azioni d'attacco eseguite con la determinazione a toccare.
- **Azioni di seconda intenzione** = azioni eseguite col proposito di favorire le intuitive tendenze difensive e controffensive dell'avversario per applicare a queste le azioni contrarie più opportune.

N.B. la seconda intenzione differisce dal controtempo perché nella seconda intenzione si cade sotto la parata abituale dell'avversario per contropararla , mentre nel controtempo si para o si esce in tempo sull'uscita in tempo dell'avversario .

□ **Principali differenze con mancini .**

- ✓ Filo di 1^ al petto interno (anziché al petto sopra)
- ✓ Filo di 3^ al fianco (anziché al bersaglio esterno)
- ✓ Fianconata interna al fianco (anziché al lato interno basso)
- ✓ Battuta di 1^ e botta dritta al fianco (anziché al petto)
- ✓ Battuta di 4^ al fianco o in fuori (anziché al petto)
- ✓ Inquartata al fianco (anziché al bersaglio interno) .

➤ **ESERCIZI CONVENZIONALI , AVVIAMENTO ALL'ASSALTO E TIROCINIO D'ASSALTO**

Azioni a scelta di tempo dell'attaccante servono a migliorare la difesa : si inizia con attacchi predeterminati su azione semplice cui opporre parata e risposta; si prosegue con azioni composte di finta e doppia finta per migliorare in chi difende l'ultima e decisiva parata.

I medesimi esercizi si possono eseguire anche in tempo con opportuno studio delle intenzioni difensive del Maestro ed eventuale risoluzione di prima intenzione se non c'è parata.

Nel tirocinio d'assalto le azioni schermistiche si alternano e succedono senza alcun preavviso e preventivo accordo sull'iniziativa di attacco , difesa e controffesa.

È importante quindi che il Mastro segua attentamente l'allievo nei primi passi d'assalto, sia tirando insieme a lui in maniera prima molto blanda e convincente ed agevolandolo, sia facendogli incontrare atleti pari livello.

Progressivamente si cercherà di aumentare il livello di difficoltà con quello dell'apprendimento, facendo focalizzare all'allievo se l'impiego di un movimento corrisponda alle reali necessità del momento .

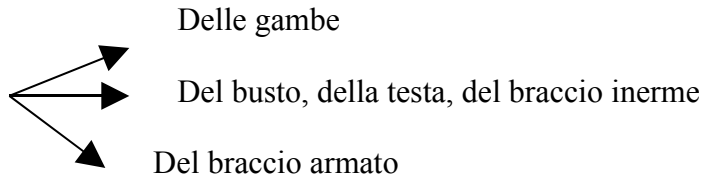
❖ **TRACCHEGGIO E SCANDAGLIO**

Il **traccheggio** serve per preparare l'azione con i dati acquisiti nello **scandaglio**, che invece serve per capire le abitudini difensive e controffensive dell'avversario.

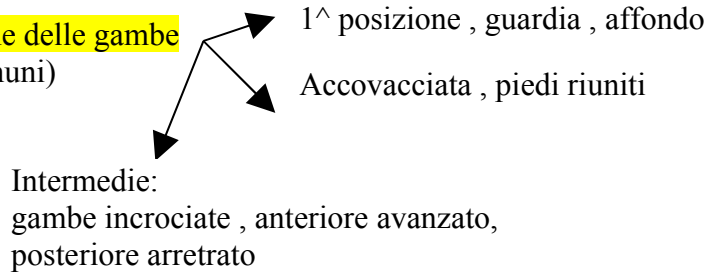
LA SPADA

*** Posizioni significative**

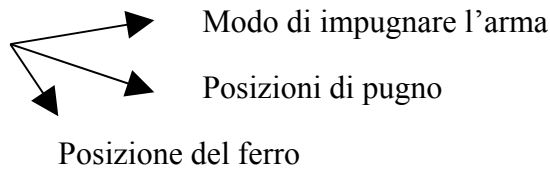
↓
(v)



- **Posizione delle gambe**
(più comuni)

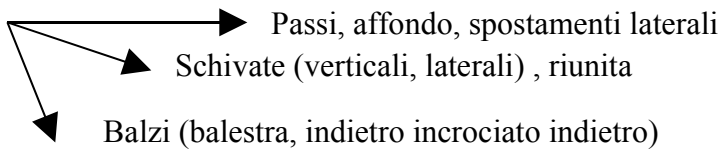


- **Posizioni braccio armato**



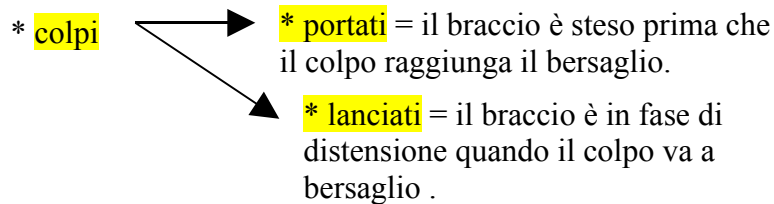
***Movimenti**

↓



Frecciata (Flèche)

Modo di portare i colpi :

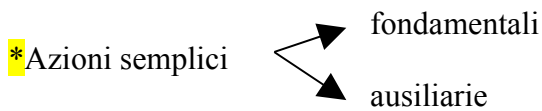


□ **LE MISURE**

- 1 corpo a corpo
- 2 stretta
- 3 giusta
- 4 camminando
- 5 lunga

Consente di toccare il petto avversario con l'affondo e toccare il polso senza movimenti delle gambe .

➤ **AZIONI SEMPLICI E COMPOSTE E RELATIVA DIFESA**



✓ **Azioni semplici fondamentali** = (v)

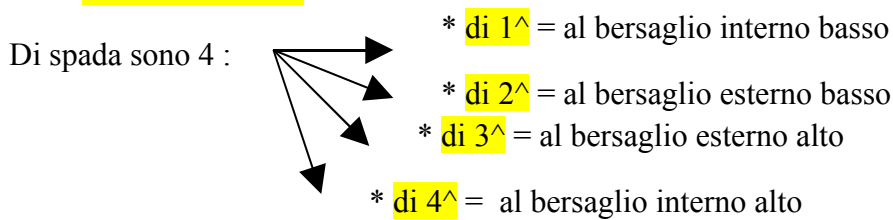
→ **Botta dritta** (contraria dell'invito) = (v)

Nella spada l'allievo va addestrato a tirare le botte dritte a tutti i bersagli. Quindi ci sarà : colpo alla *maschera* , al *petto*, al *fianco*, al *braccio*, all'*avambraccio*, al *polso*, alla *spalla*, alla *piega del gomito*, alla *coscia*, al *ginocchio*, alla *gamba*, al *pie*.

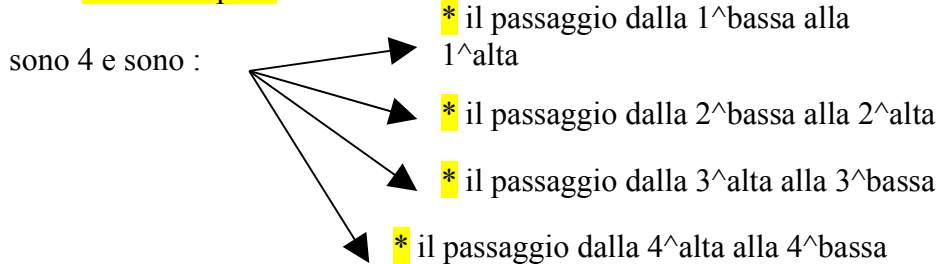
→ **Cavazione** (contraria del legamento) = (v)

→ **Filo** (contraria dell'arma in linea)

✓ **Fili fondamentali** :




✓ **Mezzi trasporti** :



→ **Battuta e botta dritta** (contraria dell'arma in linea) = (v)

→ fili totali della spada = 8
(4 alti , 4 bassi)

➤ **AZIONI AUSILIARIE**

⇒ **I colpi con opposizione** = (v)  **Diretta** (sulla stessa linea)
Incrociando (sulla linea opposta)
Raccogliendo (con movimento simile alla mezza contro su stessa, diversa e opposta linea)

⇒ **Le angolazioni** = (v)

⇒ **I colpi di fuetto** = sono quei colpi portati sfruttando la flessibilità della lama nel suo lato più largo e verso il basso. Consentono di raggiungere bersagli coperti, migliorando l'angolo d'impatto e rendono più difficoltose le parate.

(N.B. il polso è esposto al rischio dovendo caricare il movimento, quindi spesso si fanno precedere da battute di passaggio)

⇒ **Il filo sottomesso** = (v *fioretto*)

⇒ **La cavazione angolata (coupè)** = (v *fioretto*)

(N.B. nella spada chi la esegue espone non poco il proprio bersaglio alla punta avversaria!)

-
- **Azioni composte** = azioni che eludono almeno una parata o comunque che terminano su un bersaglio diverso da quello minacciato inizialmente.
 - ✓ **Circolata** = (v *fioretto*)

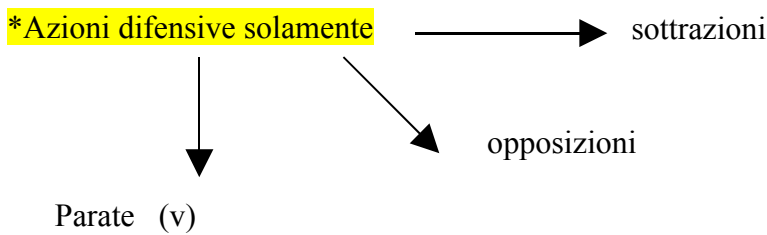
-
- **Altre azioni d'attacco** :
 - ✓ **Risposta** = (v)
 - ✓ **Ripresa d'attacco e Rimessa** = (v)

➤ **AZIONI DI CONTROFFESA (USCITE IN TEMPO)**

Si denotano con questo nome tutte quelle azioni d'offesa portate intenzionalmente durante l'azione d'offesa o l'iniziativa avversaria.

Ogni colpo di controffesa nella spada è definito **arresto**.

Avremo quindi : arresti diretti, di contrazione, con angolazione, di cavazione, con schivata (laterale e verticale), di circolata, con sottrazione, in tempo sulla sola iniziativa, sulla risposta (che non siano secondi colpi, rimesse o riprese), sulla controffesa (controtempo non parando).



Sulle parate è bene comunque dare un cenno in più.

Occorre garantirsi il controllo del ferro avversario, o comunque deviarlo per il tempo necessario, se si vuole arrivare da soli o al max insieme all'avversario per il colpo doppio).

Per le parate di picco è bene che si centri medio su medio delle lame, per i fili è indicato il contatto il più vicino possibile alla coccia di chi para.

Essenziali sono : la *gestione della misura*, la *velocità* e la *stretta in tempo della mano*.

➤ **CONCETTI DI TEMPO, MISURA, VELOCITA' IN RELAZIONE ALLA STRATEGIA E ALLA TATTICA**

La **strategia** è la programmazione razionale delle proprie azioni in funzione della situazione, per raggiungere uno scopo prestabilito, possibilmente col minimo costo.

La **tattica** è un programma subordinato alla strategia e consiste nella programmazione delle azioni dell'avversario.

Dato uno *stimolo* inatteso ed una sola *reazione* richiesta in quel momento esiste un tempo fra il primo e la seconda che non può scendere sotto un certo limite fisiologico (ca 1/10 e mezzo di secondo) e che si chiama *tempo di reazione*. Solo prevedendo quando si presenterà lo stimolo atteso si può ridurre il tempo di reazione. Scegliere il **tempo** significa quindi, nella scherma, individuare e prevedere il momento esatto dell'inizio della propria risposta motoria e sincronizzarla col ritmo dell'avversario in una **misura** ben determinata.

Durante la fase di studio la misura è, di norma, appena superiore (*misura di controllo*) a quella necessaria per l'azione efficace (*misura d'azione*). La fase di preparazione tende ridurre al minimo la distanza tra le due distanze, determinando una misura di passaggio (**punto critico**). Dentro il punto critico il tempo di reazione è troppo alto e chi non ha previsto reagisce ricorrendo agli automatismi, sospendendo il sistema di elaborazione. Al punto critico o si torna indietro o si lancia l'azione risolutiva. Si diceva che sincronizzare i propri movimenti col ritmo era fondamentale; ecco ciò accade al variare della **velocità**. La massima velocità ha costo elevato, non può essere sostenuta a lungo e porta ad uno scadimento della precisione. un ritmo lento rende possibili accelerazioni maggiori, favorendo gli schermatori più tecnici e riflessivi.

➤ **ESERCIZI PREPARATORI PER L'AVVIAMENTO ALL'ASSALTO E TIROCINIO D'ASSALTO**

La scherma di spada fra le più significative differenze con le altre armi prevede : * il bersaglio valido (toccabile di punta) è tutto il corpo, * l'assenza di convenzioni , * il colpo doppio , * il tempo di interdizione tra il 25esimo e il 20esimo di secondo .

Tutto ciò comporta anche notevoli differenze pratiche, sulle quali il Maestro dovrà far porre attenzione all'allievo.

In attacco il ventaglio delle controffese che si può subire è molto più ampio ; diminuiscono gli attacchi composti e camminando, aumentano quelli in controtempo e flèche. È bene sempre cercare i bersagli avanzati primariamente, senza però esaurire l'azione al primo colpo, prevedendo comunque rimesse e secondi colpi. Maggiori sono i tempi della fase di preparazione.

In difesa aumenta il rischio che la risposta sia anticipata da rimessa o preceduta da arresto, o porti al doppio. I contrattacchi sono numerosi e vari e costituiscono , nel loro insieme, la maggiore risorsa dello spadista.

Di conseguenza è necessario che lo spadista si eserciti in modo particolare su *alcune tipiche* dell'arma quali :

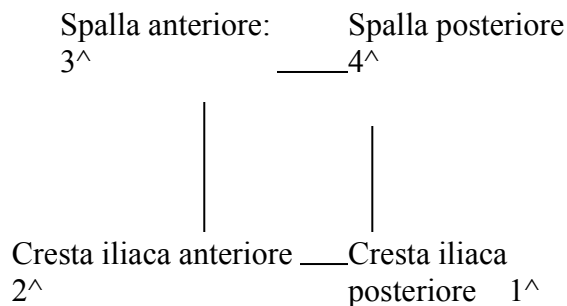
° colpi portati mantenendo la copertura ° rimesse ° arresti ° colpi ai bersagli avanzati ° azioni in controtempo ° ricerca del colpo doppio .

Il Maestro dovrà sviluppare nell'allievo sia il gioco sul ferro che quello a ferro libero; fargli conoscere le azioni da preferire contro avversari che utilizzano impugnature anatomiche o francesi; dovrà curare la precedenza della punta; fargli porre l'attenzione alle situazioni di vantaggio e svantaggio; approfondire lo studio delle seconde intenzioni.

➤ **COME DARE IL FERRO**

****Come dare il ferro per i legamenti:***

Il Maestro dispone la coccia in posizione centrale e la punta su uno dei quattro vertici di un rettangolo immaginario:



La punta è sempre su un bersaglio mai all'esterno !

Va opposta costantemente una leggera resistenza (mai rigida però) in senso opposto al legamento.

**Come dare il ferro per le parate:*

Non allargare il movimento della punta assecondando la direzione della parata ; portare con decisione e cambio di velocità la punta verso il bersaglio . Ci si può arrestare prima o andare a toccare se l'allievo non si rende conto delle sua parata insufficiente.

Per le parate di picco la lama del Maestro va presentata in modo che avvenga grado medio su medio; per quelle di tasto, se si vuole che la risposta sia di filo, il ferro va dato vicino alla coccia dell'allievo.

Per le parate di contro al Maestro avvicina il più possibile la punta alla coccia dell'allievo.

**Come dare il ferro per i fili:*

È bene che il braccio del Maestro sia (salvo che a stretta misura) quasi disteso, la lama del maestro è vicina alla coccia dell'allievo per facilitare , più lontana per rendere più difficile il filo.

Va opposta costantemente una leggera resistenza (mai rigida) con la lama .

**Come dare il ferro per le battute:*

Per facilitare la battuta il maestro deve tenere la punta un po' lontana dalla coccia dell'allievo; per le battute di passaggio è opportuno che il maestro allontani ancora di più la punta rispetto alle normali battute.

Cercando il ferro per eventuali esercizi su cavazioni in tempo il movimento deve essere veloce e lento, nel senso che va fatto col dovuto scatto iniziale, per poi arrestarsi un attimo prima dell'impatto, consentendo anche ai più lenti di cavare.

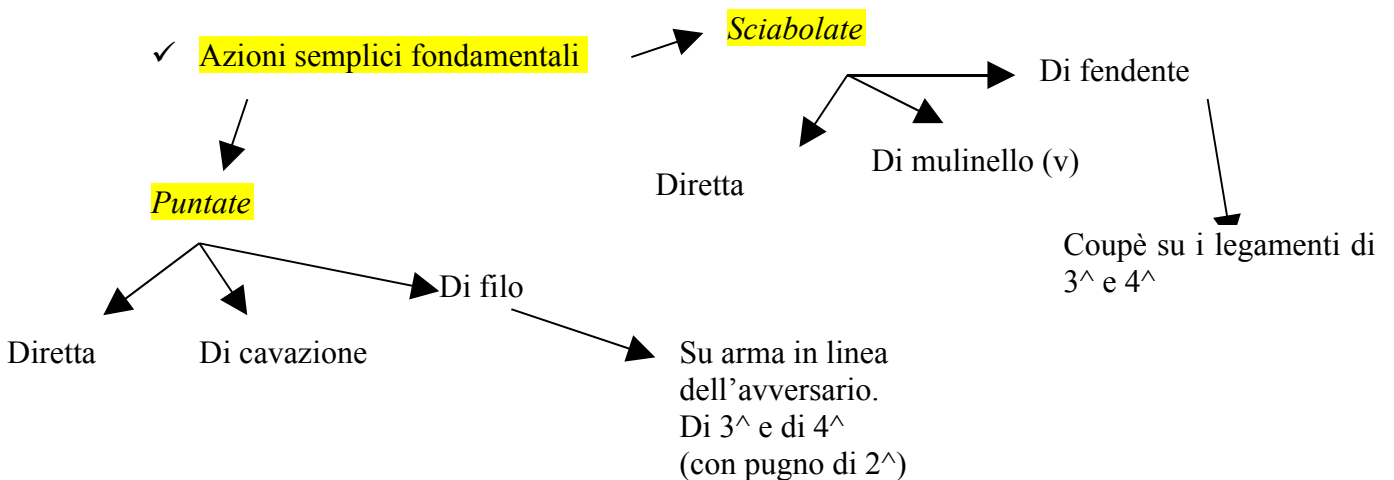
LA SCIABOLA

[(v) dispense per Istruttore Regionale per i primi chiarimenti]

Da ricordare :

- in linea il pugno è di 2[^]
- nel saluto la sequenza delle posizioni di pugno è : 2[^] , 4[^] , 3[^]in4[^] , 2[^]in3[^].
- Il tempo al braccio si para con la 3[^] (non con la 2[^]!)
- Invito e legamenti di 5[^] esistono , di 6[^] non esistono .

➤ **AZIONI SEMPLICI E COMPOSTE E RELATIVA DIFESA**

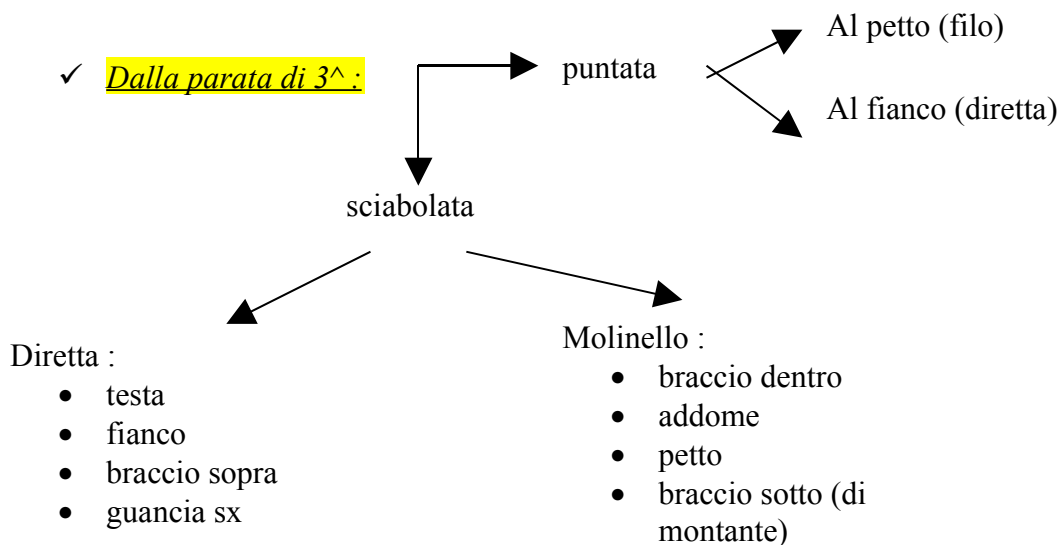
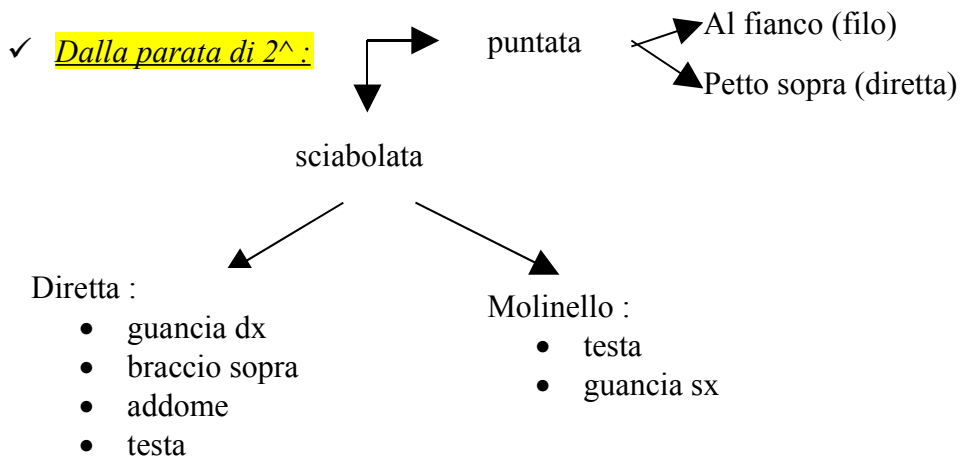
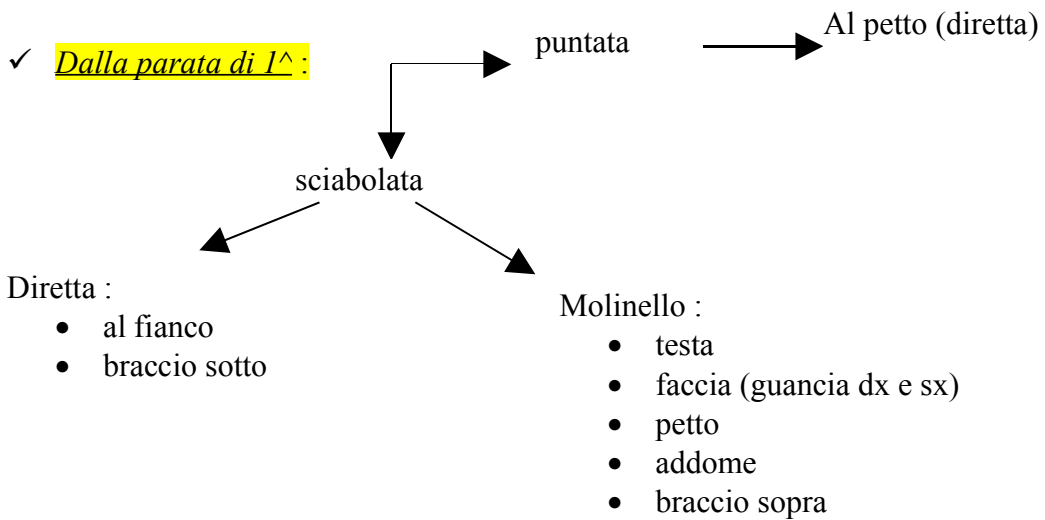


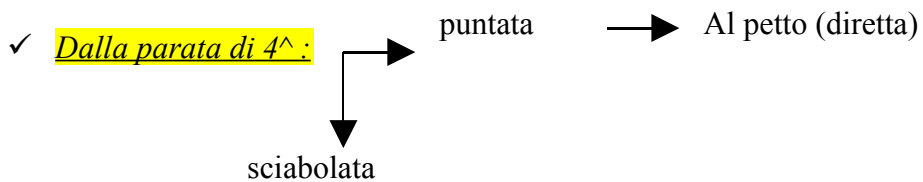
Le sciabolate dirette possono essere effettuate (su invito o dopo battuta) : alla *testa* , all'*addome* , al *fianco* , al *braccio* , alla *guancia dx e sx* (o *figura*) .

➤ **AZIONI AUSILIARIE**

- ⇒ Fianconata di 2[^]
- ⇒ Battute false (sia di taglio che col dorso della lama)
- ⇒ Battute dai propri legamenti = tali battute si eseguono nel senso del legamento , facendo precedere l'urto dal distacco del ferro
- ⇒ Battute di sforzo = eseguite senza distacco del ferro e con accentuato guadagno dei gradi
- ⇒ Intrecciate
- ⇒ Battute di passaggio

❖ Risposte semplici :

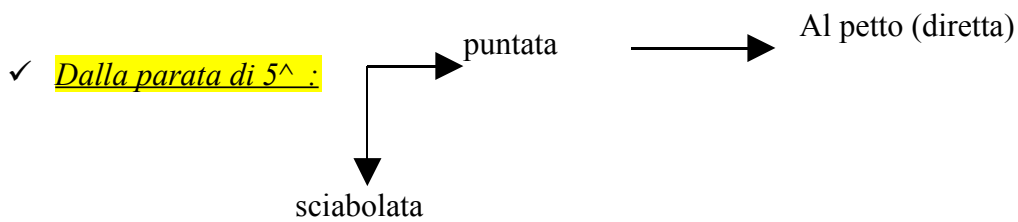




Diretta :

- faccia (guancia dx e sx)
- testa
- petto
- addome
- braccio sopra e dentro

Molinello :
• fianco

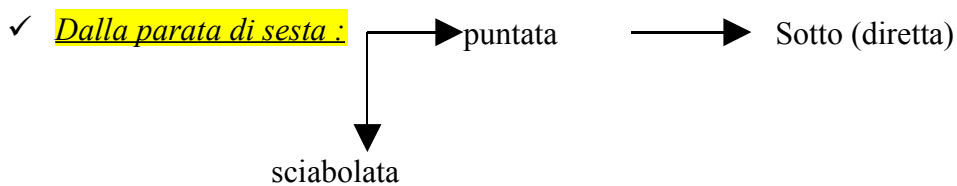


Diretta :

- fianco
- braccio sotto

Molinello :

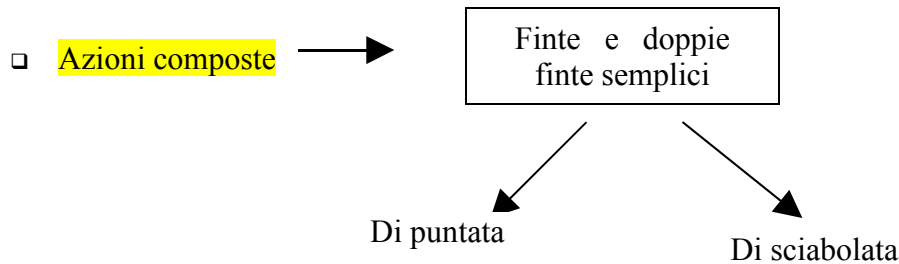
- testa
- petto
- guancia sx
- addome
- braccio dentro



Diretta :

- guancia sx
- petto
- addome

Molinello :
• fianco



❖ **Le parate** = (v)

➤ **AZIONI DI CONTROFFESA (USCITE IN TEMPO)**

⇒ **Arresto** = (v *fioretto*)

⇒ **Cavazione in tempo** = (v *fioretto*)

⇒ **Tempo al braccio** = è l'azione di controffesa per eccellenza della scherma di sciabola contro le azioni composte. L'azione va coordinata col movimento dei piedi: 1° si tira il tempo retrocedendo col piede posteriore, 2° si conclude il passo tornando in guardia (di 3^).

(N.B. Non va tirato sulle azioni di punta; va considerata una successiva parata di sicurezza sul richiamo del secondo piede).

⇒ **Contrazione** =

```

    graph LR
      A["Contrazione ="] --> B["Esterna (contro attacchi che finiscono sopra o internamente)"]
      A --> C["Interna (contro attacchi che finiscono al fianco)"]
  
```

(N.B. si tira di punta solamente e restando in guardia)

⇒ **Appuntata** = si tira di punta sulla risposta abituale di finta dell'avversario dove si era tirato il primo attacco parato.

⇒ **Inquartata** = il colpo è vibrato (con lo scarto del piede posteriore in fuori) in tempo verso la guancia sx contro attacchi alla guancia sx, alla testa o una puntata al petto.

N.B. il regolamento attuale prevede che avanzando non sia possibile incrociare i piedi; sicché la flèche costituisce infrazione e può essere sostituita con un balzo in avanti a piedi uniti. Invece arretrando si può incrociare i piedi.

➤ **ESERCIZI PREPARATORI PER L'AVVIAMENTO ALL'ASSALTO E TIROCINIO D'ASSALTO**

Come già detto in questa sezione nelle precedenti armi è bene che, almeno nel periodo iniziale, il Maestro segua passo passo l'allievo nel suo avviamento all'assalto. Da prima saranno sviluppati temi semplici per poi gradatamente prospettare azioni sempre più complicate, fino alla maturità per l'esercizio libero e il combattimento autonomo.

Quindi dapprima si insisterà su azioni semplici su inviti e corrispondenti bersagli; poi finte con parate preordinate. Lavoro sullo scandaglio e conseguente risoluzione.

Infine controtempo e seconde intenzioni (controparate e risposte) ed esercizio libero.

Esercizi che sono veramente utili per fare acquisire scioltezza e indipendenza (e quindi velocità e leggerezza) al braccio sono quelli di **attrito prolungato**: questi consistono nell'effettuare a breve distanza una serie di parate e risposte con scambi reciproci tra Maestro e allievo, cambiando ad ogni parata o controparata la risposta. Questi si possono eseguire sia da fermo che camminando (quest'ultimi con e senza tempi al braccio, volendo).

➤ **Il Tempo schermistico =**

L'apprezzabilità di tempo che deve intercorrere fra il colpo di offesa e quello di controffesa affinché quest'ultimo possa essere considerato valido.

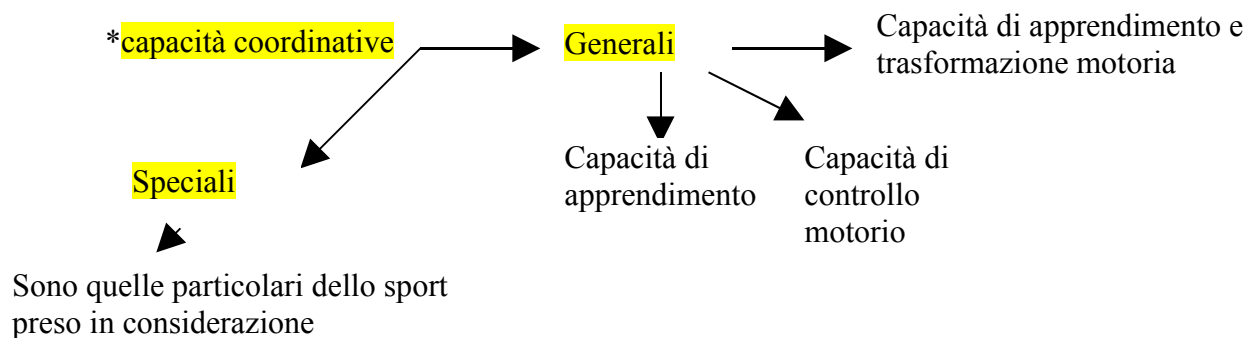
❖ **CAPACITA' MOTORIE DELLO SCHERMIERE E LORO INCREMENTO**

Il **gesto motorio** è la risposta del nostro corpo (adattamento) agli stimoli sensoriali ricevuti dall'ambiente esterno in cui l'atleta si trova.

Parlando noi di **gesto motorio tecnico**, concorrono alla sua realizzazione il **sistema percettivo** (ricezione ed elaborazione), la **memoria** (confronto) e la **motivazione**.

Le azioni motorie di uno schermidore dipendono dal livello delle :

→ **Capacità coordinative** = condizionano l'organizzazione e la regolazione del movimento, si sviluppano tra i 6 e i 10 anni e dipendono dal sistema nervoso. Secondo alcuni specialisti crescono automaticamente col crescere della tecnica.



→ **Capacità condizionali** = dipendono dalle condizioni strutturali del nostro corpo e da fattori variabili (età, sesso, peso, statura, massa muscolare, tipo fibre, processi biochimici e funzionali controllabili dal sistema nervoso). Sono sempre alienabili e sono :

° *velocità* ° *forza* ° *resistenza*

In più vanno tenute di conto nella scherma:

° *destrezza* ° *coordinazione* ° *mobilità articolare* ° *flessibilità*

[focus : *La resistenza* = capacità di un atleta di opporsi all'affaticamento.

Maggiore è il tempo durante il quale può essere mantenuta una data prestazione muscolare, maggiore è la resistenza. Il Maestro dovrà porre la sua attenzione sul *carico* che la competizione schermistica comporta attraverso gli elementi :

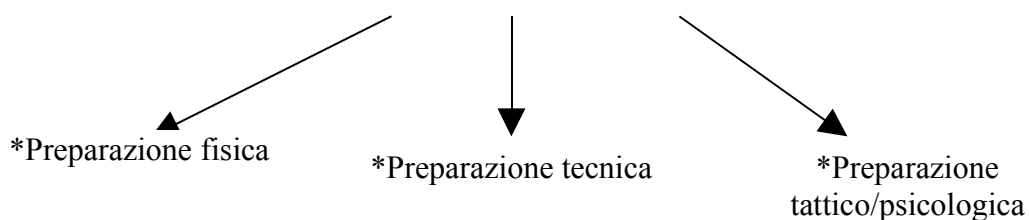
° *azioni di gara e conduzione dell'assalto* ° *durata degli assalti* ° *durata delle interruzioni* ° *durata e frequenza delle azioni* ° *sollecitazione del metabolismo muscolare (produzione del lattato)]*.

- ❖ **L'allenamento** = organizzazione dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità , qualità, intensità tali da produrre sforzo crescente che stimoli i processi di adattamento dell'atleta e l'aumento delle capacità , al fine di esaltare il rendimento in gara.

Affinché l'allenamento dello schermidore possa avere effetti positivi si dovranno rispettare alcune condizioni :

- ✓ Frequenza delle sedute (almeno 3 volte la settimana!)
- ✓ Continuità del lavoro
- ✓ Specificità delle esercitazioni
- ✓ Progressività ed incremento dei carichi
- ✓ Varietà e multilateralità
- ✓ Individualizzazione
- ✓ Pianificazione (strategia evolutiva dei carichi – fisici e psicologici – in tempi lunghi)
- ✓ Periodizzazione (non si può rimanere al top della condizione tutto l'anno!)

- Nell'assalto confluiscono tutte le **componenti dell'allenamento** :



ESERCIZI UTILI

- ❖ **Riscaldamento** :

- Corsa (lenta, più veloce , rallentamento progressivo)
- Defaticamento e stretching
- Circonduzioni arti superiori
- slanci arti inferiori e distensione braccio opposto
- affondi (con o senza molleggio)
- andature su talloni e punte dei piedi
- rotazione spalle
- rotazione del corpo
- rotazioni laterali del busto
- rotazione dei polsi
- rotazione delle caviglie

- ❖ **Potenziamento forza resistente** :

- **addominali**
- piegamenti sulle braccia
- piegamenti sulle gambe
- andature in accovacciata (anche alternata a balzi in max estensione)
- saltelli (a piè pari, su un piede solo, alternati dx/sx)
- skip e corsa calciata , corsa laterale (anche incrociata , corsa balzata, scatti)
- gambe scherma con pesi e/o vincoli
- step (salita e discesa da un gradino)
- corsa , balzo, atterraggio in guardia

- ❖ **Potenziamento forza massimale :**
 - trazioni alla spalliera (esempio : sostenersi con le sole braccia ...)
 - trazioni dalla guardia
 - applicazione forza con un compagno
 - esercizi di equilibrio
 - esercizi con pesi
 - esercizi con vincoli
 - molle per polsi

 - ❖ **Incremento della velocità :**
 - vari esercizi con la flèche
 - gambe scherma
 - passi lenti/veloci alternati
 - saltelli e rotazioni con ritorno in guardia
 - partenze da terra fronte opposto alla direzione di richiesta movimento
 - partenza con tempo di reazione di scelta multipla
 - gioco della bandierina (anche in guardia)
 - scatti + gambe scherma
 - tocche rapide col ferro a braccio rilassato semi flessio

 - ❖ **Potenziamento della destrezza :**
 - esercizi con palline (lancio e riprese varie)
 - passi avanti/indietro su trave, ad occhi chiusi
 - skip basso e superamento ostacoli

 - ❖ **Esercizi per la coordinazione :**
 - skip basso unito a circonduzioni varie
 - saltelli con circonduzioni
 - saltelli con slanci
 - sequenze di skip e passi, skip e affondo, skip e flèche
 - sequenza di accovacciate e passi , e affondo , e flèche
 - affondi e passi destro/mancino alternati
 - gambe scherma accelerazione / decelerazione
 - giochi con corde

 - ❖ **Esercizi su misura e postura :**
 - esercizi controllati di passi e affondi
 - esercizi di parata senza ferro
 - gioco “il Maestro dice”
 - esercizi a punti
 - esercizi col ferro eseguiti ad occhi chiusi
 - esercizi di controllo misura (anche tra compagni)
 - esercizi di percezione della misura
 - skip basso seguito da passi avanti/indietro veloci (spostamento del baricentro)
 - esercizi di affondo a bersaglio mobile
 - rilassamento e decontrazione muscolare (prima e dopo esecuzioni di fuetti)
 - esercizi di percezione tattile a distanza
 - esercizi di concentrazione
 - esercizi con guardia alternata dx/sx , con/senza ferro.
-

➤ **PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E NORME FONDAMENTALI DI PRIMO SOCCORSO**

Esercizi di motoria generale saranno utili al fine di compensare l'**ipertrofia** della muscolatura del braccio armato, della coscia della gamba anteriore e del polpaccio di quella posteriore .
Particolare attenzione andrà dedicata allo sviluppo della muscolatura para vertebrale.

Patologie tipiche dello schermidore sono :

- “mal di schiena”, torcicollo
- contratture muscoli para vertebrali
- tendiniti
- vescicole, ipercheratosi (verruche e calli)
- tallonite e patologie plantarie
- epicondilite
- microtraumi ripetuti
- periartriti scapolo omerali

Necessari sempre, quindi, **buon riscaldamento** e progressivo raggiungimento di una **buona forma fisica** .

È bene saper fronteggiare eventuali situazioni di emergenza con calma e capacità organizzativa.

Per prima cosa **chiamare il 118** ;mostrarsi calmi e competenti **senza** però **prendere iniziative** che non siano supportate da conoscenze mediche specifiche.

Non somministrare liquidi in stato di semi incoscienza .

In ogni palestra , per legge, deve essere presente una *cassetta con l'occorrente per il primo soccorso*.

→ **Epistassi** = sangue dal naso

[La testa va tenuta dritta e va applicato ghiaccio ; nei casi gravi usare cotone emostatico]

→ **Contusione** = lesione di diversa intensità a seguito di un trauma. Origina ecchimosi o ematomi.

[Applicare ghiaccio e attendere soccorsi specializzati]

→ **Distorsioni** = fuoriuscita e rientro naturale di un capo articolare

[applicare ghiaccio e tenere a riposo]

→ **Stiramento** = allungamento innaturale delle fibre muscolari o loro perdita di elasticità

[applicare ghiaccio e tenere a riposo]

→ **Strappo** = rottura delle fibre muscolari

[applicare ghiaccio e chiamare soccorsi specializzati]

→ **Crampi** = contrazione improvvisa delle fibre muscolari dovute a condizioni ambientali (umidità, freddo) o psicofisiche (stanchezza, affaticamento muscolare)

[massaggiare con leggera contrazione del muscolo in direzione opposta all'irrigidimento]

→ **Mal di fegato e mal di milza** = rispettivamente dolore nella parte dx e sx dell'addome

[riposo e respirazione diaframmatica]

→ **Traumi oculari**

[applicare ghiaccio e chiamare soccorsi].

➤ **REGOLAMENTO ED ARBITRAGGIO**

❖ **Statuti e regolamenti FIS**

La Federazione Italiana Scherma , apartitica e apolitica, affiliata al CONI e alla FIE in modo univoco per lo sport “scherma” , gode di autonomia ed è persona giuridica senza fini di lucro, contando come associate tutte le società sportive che praticano e promuovono lo sport scherma.

L'AIMS (Associazione Italiana Maestri di Scherma) è organismo tecnico della Federazione.

L'ANS (Accademia Nazionale di Scherma) è membro d'onore della FIS ed Ente Civile accreditato al rilascio dei diplomi per l'insegnamento della disciplina.

❖ **Assemblea Nazionale**

Organo centrale di rilievo : è composto dai presidenti di tutte le società , dai rappresentanti di atleti e tecnici. L'Assemblea Nazionale ordinaria è convocata almeno una volta l'anno, quella elettiva ogni chiusura di ciclo olimpico.

Occorre almeno il 51% dei voti per approvare modifiche allo Statuto , nelle votazioni si va a maggioranza ; le votazioni sono palesi , le elezioni a scrutinio segreto.

❖ **Presidente FIS**

Eletto nella totalità dei partecipanti aventi diritto a voto, rappresenta la FIS con CONI e FIE e assume la responsabilità legale dell'intera struttura.

❖ **Consiglio Federale:**

Composto dal Presidente FIS, da sei membri eletti tra le società , due atleti e un tecnico.

Si riunisce almeno 4 volte l'anno (valido col 50% minimo dei Consiglieri) e amministra l'attività federale, approva i bilanci, gestisce le affiliazioni, crea e controlla gli organi periferici.

❖ **Collegio Revisore dei conti :**

Ha compiti di verifica contabile

❖ **Comitati e Delegati Regionali e Provinciali**

Costituiscono l'organizzazione periferica della FIS sul territorio .

❖ **Segretario Federale :**

Dirige gli uffici FIS e redige i verbali delle riunioni .

L'Arbitro, prima di dare il via all'assalto, dovrà controllare che il **materiale** degli atleti sia in perfetto ordine e sia conforme alle norme relative a :

◦ dimensione e caratteristiche delle armi (Fioretto cat. Maschietti/Bambine e Giovanissimi/e lame fino a 85 cm punta compresa, Ragazzi/Allievi/e a norme FIE 90cm.

Spada cat. Masch/Bamb e Giovan/e lama fino a 80 cm coccia ridotta diametro 12 cm, Ragazzi/Allievi/e 85 cm; coccia ridotta 12 cm o normale.

Sciabola Masch/Bamb lama fino 85 cm coccia normale; Ragazzi/Allievi/e 88cm) ;

◦ conducibilità del giubbotto elettrico e "coccodrilli" (dalla parte del braccio armato) ;

◦ marchi presenti e leggibili (cat. M/B e Giov/e divisa almeno 350 Nw con marchio CE esterno, Allievi e Assolute 800 Nw con marchio CE esterno; maschere 1600 Nw con doppio sistema di sicurezza es. mollettone ed elastico, ecc...) ;

◦ Calzettoni (lunghi, non si deve vedere le gambe dell'atleta) ;

◦ corazzetta protettiva 800 Nw con marchio Ce esterno e paraseno per le donne,

◦ elettrificazione delle armi .

Il copri guanto non è obbligatorio nella sciabola purché il giubbotto elettrico sia in condizioni ottimali e copra fino al polso; il guanto deve essere 800 Nw nella sciabola.

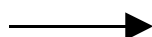
La "freccia" (piegatura) delle lame deve essere nei limiti di :

-
- 1 cm (spada)
 - 2 cm (fioretto)
 - 4 cm (sciabola)
-

I colpi portati *cadendo* non sono validi .

***Uscite laterali :**

1 o 2 piedi



ALT e tutto annullato fuorché:

- la stoccata di chi esce , se tirata tempestivamente
- la stoccata di chi esce se tirata prima dell'ALT
- Se doppio valida solo quella del tiratore che non è uscito

Quando un tiratore esce con uno dei due piedi da uno dei limiti laterali della pedana, l'arbitro darà immediatamente "Alt".

Se il tiratore esce dalla pedana con i due piedi, l'arbitro dovrà annullare la stoccata se questa è stata portata dopo l'uscita dal limite, ma non quella ricevuta dal tiratore che ha superato il limite, anche se ricevuta dopo l'uscita, a condizione che si tratti di una stoccata semplice e immediata. Per contro, la stoccata portata dal tiratore che esce dalla pedana con un solo piede resta valida se l'azione è lanciata prima del comando «ALT!».

Quando un tiratore esce con i due piedi dal limite laterale può subire la stoccata solo a condizione che l'avversario sia rimasto in pedana con almeno un piede, lo stesso vale per il colpo doppio.

(in sintesi: la stoccata che arriva nel momento in cui il tiratore è fuori pedana con i due piedi non è valida. È valida quella eventualmente ricevuta da chi è fuori pedana.)

Se un atleta supera con entrambi i piedi la linea di fondo pedana è dichiarato toccato.

Il tiratore che esce con uno dei due piedi dal limite laterale della pedana è penalizzato con la **perdita di terreno**: l'avversario avanzerà di un metro dal punto in cui si trovava nel momento in cui si è verificata l'uscita di pedana e l'atleta penalizzato arretrerà quanto necessario per poter essere messo in guardia alla giusta distanza.

Se per effetto di questo arretramento si dovesse trovare con i due piedi oltre il limite di fondo pedana sarà assegnata la stoccata all'avversario.

Se un tiratore, per evitare la stoccata, esce da uno dei limiti laterali con i due piedi - per esempio durante una flèche - verrà sanzionato come previsto dagli articoli: (t.114, t.116, t.120 - cartellino giallo)

Il tiratore che involontariamente esce lateralmente dalla pedana in seguito ad un caso fortuito, (come una caduta) non è passibile di penalizzazione.

Dopo una interruzione la distanza per la messa in guardia dovrà essere presa dallo schermitore che ha portato l'attacco o da entrambi se l'attacco era di ambedue.

Lo schermitore che si trova con un piede oltre la linea di fondo pedana non può perdere terreno per effetto della messa in guardia (tranne nel caso visto prima di uscita laterale).

La rimessa in guardia nel corso del combattimento dovrà essere tale che, in posizione di guardia, braccio teso, lame in linea, le punte non possano andare in contatto.

La rimessa in guardia per la ripresa del combattimento dopo il minuto di pausa e all'inizio dell'eventuale minuto supplementare dovrà essere al centro pedana.

Se durante un'azione l'arbitro dà l'alt, la stoccata lanciata resta valida, così come l'eventuale parata e risposta anche se arrivata dopo l'alt. (salvo in caso di eventuali altre infrazioni che ne determinano l'annullamento)

E' obbligatorio avere in fondo alla pedana un'arma e un passante funzionanti di riserva (cartellino giallo)

Durata del combattimento e punteggi:

Gli assalti a cinque stoccate durano tre minuti

Gli assalti a quindici stoccate durano nove minuti con una pausa di un minuto ogni tre minuti di combattimento.

Gli assalti a squadre durano tre minuti per ogni cambio.

Il tempo può essere chiesto dallo schermitore ogni volta che l'assalto si interrompe.

Se al termine del tempo regolamentare i due tiratori sono in parità verrà assegnato un minuto supplementare ad una sola stoccata. Dopo aver eseguito un sorteggio di priorità. Vincerà l'assalto chi metterà a segno la stoccata entro questo tempo supplementare o, in assenza di stoccate valide, chi era stato avvantaggiato dal sorteggio di priorità.

Nella spada il colpo doppio sul quattro pari (assalti a 5 stoccate), quattordici pari o nel minuto supplementare non vengono assegnati. (si resta quindi nella posizione di terreno acquisita).

Sul cartellone verranno segnate solo le stoccate realmente assegnate (compresa quella nel tempo supplementare) si può quindi vincere (o perdere) un assalto e segnare sul cartellone un numero uguale di stoccate date e ricevute (p.e. 0 - 0 , 2 - 1 ...)

✓ **Incidenti :**

Il tempo max che il medico (N.B. !) ha da quando è stato chiamato per incidente in pedana è di 10 minuti . L'atleta quindi può proseguire se il medico dà il permesso , altrimenti c'è il ritiro.

Non si può invocare i 10 minuti per uno stesso incidente né se non si sono utilizzati tutti i minuti per incidente , chiedere i restanti per altro incidente .

I *crampi* non sono riconosciuti come incidente e se sono riscontrati dal medico il tiratore è impossibilitato a proseguire.

✓ **Appello :**

(Sia individuale che a squadre) Il tiratore o la squadra hanno 3 appelli a distanza di 1 minuto ciascuno.

1° appello → cartellino **GIALLO**

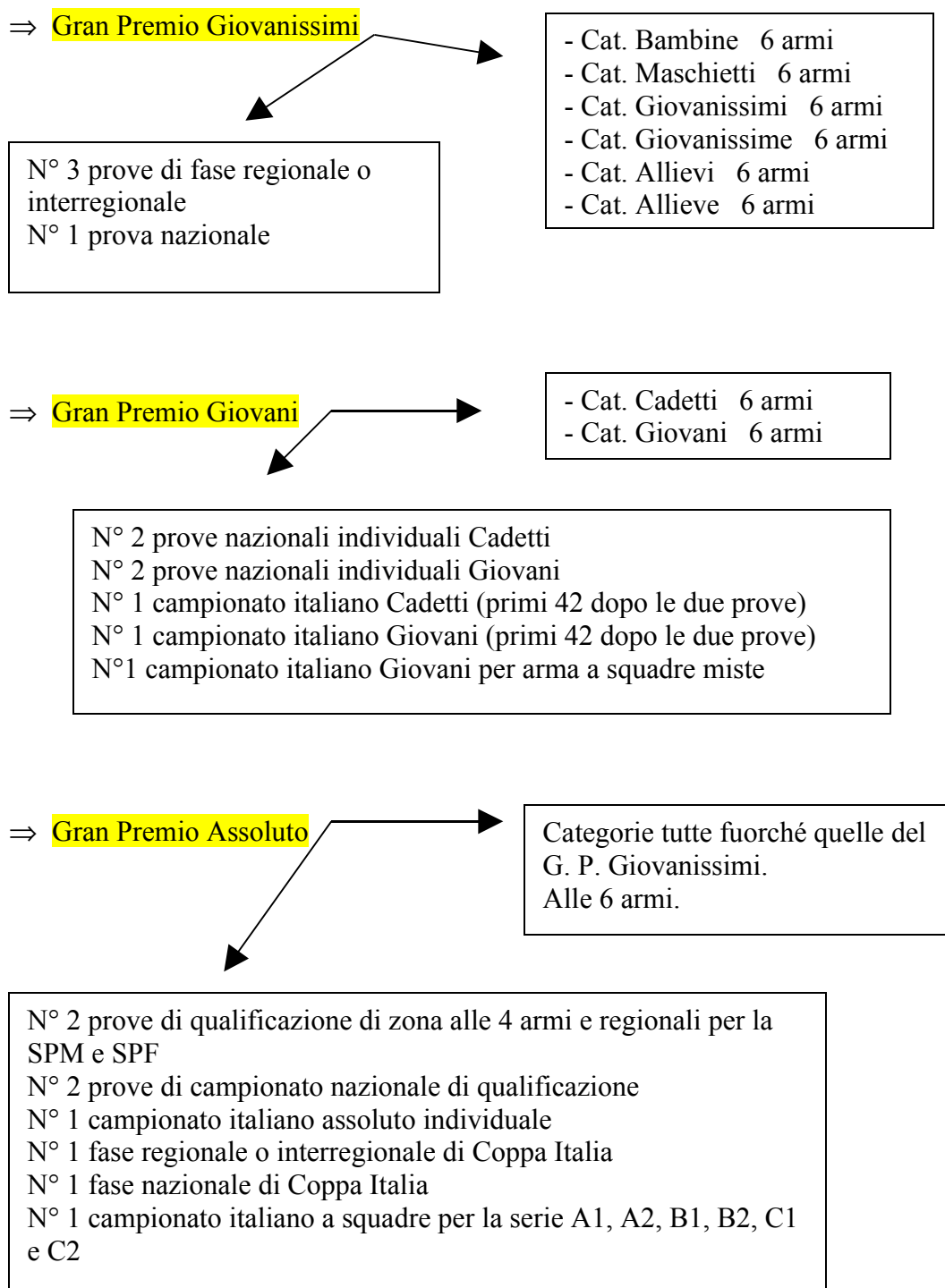
2° “ → “ **ROSSO**

3° “ → “ **NERO**

(N.B. Se un tiratore ha preso il cartellino **ROSSO** per infrazioni di 2° e 3° gruppo, se gli viene inflitta una penalità successiva di 1° gruppo il cartellino sarà comunque **ROSSO**.)

❖ ORGANIZZAZIONE DELLE PROVE

L'attività agonistica della FIS prevede la disputa di un complesso di gare divise in Gran Premi e Trofei.



⇒ Gran Premio Masters

Categorie di atleti over30

Il campionato italiano masters (o veterani) prevede lo svolgimento di 1 prova individuale per ogni specialità e per ciascuna categoria d'età sopra i 40 anni e una prova a squadre per arma.

⇒ Attività promozionale Prime Lame

9 anni d'età.
6 armi

⇒ Attività promozionale Trofeo Esordienti

Svolgimento di fasi a livello territoriale ed eventuale manifestazione nazionale conclusiva.

➤ **NOZIONI DI DIRITTO SPORTIVO**

→ **SPORT** = serie di attività legate al fenomeno sportivo in senso stretto ed alla organizzazione delle strutture proposte alla formazione sociale dell'individuo.

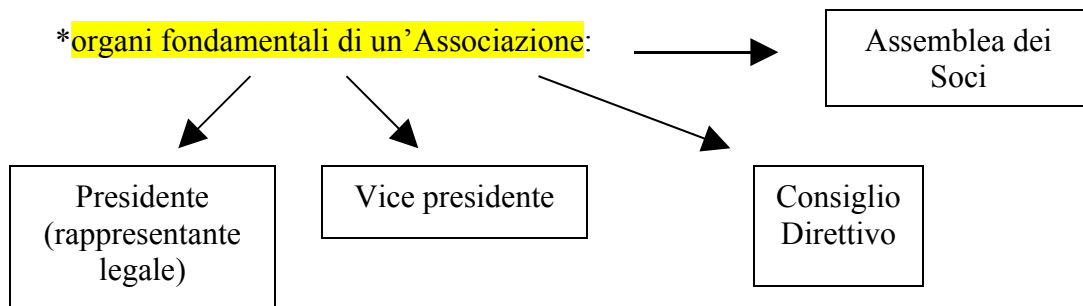
Il CONI presiede all'incremento ed all'organizzazione delle attività sportive nazionali in accordo col CIO (Comitato Olimpico Italiano) e fermo restando le competenze di regioni ed Enti locali.

La relazione tra **giustizia sportiva** e ordinaria è un problema tutt'ora aperto, ad ogni modo quando lo sport ingeneri interessi di più alto ordine (di solito civile e socio economico), esso è soggetto alla disciplina statale. Mentre c'è piena autonomia della giustizia sportiva in materia tecnica.

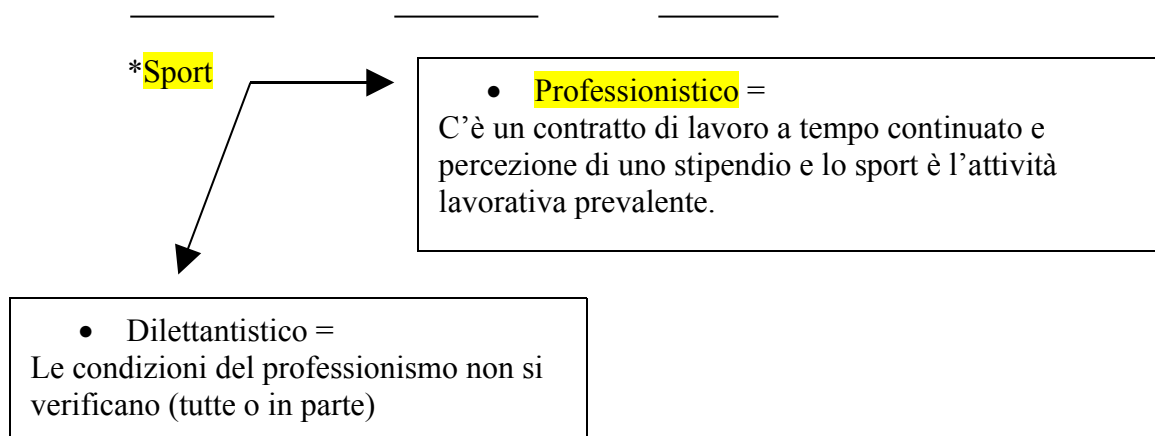
Un altro problema di interpretazione giuridica è la distinzione della *natura delle Federazioni*. Di fatto sorgono come soggetti privati, ma per effetto del riconoscimento del CONI entrano nella natura pubblicistica e sono soggette al diritto amministrativo e a quello sportivo.

Per la **legislazione dello sport** lo sforzo della UE è ancora scarso, è comunque attivo il "Forum europeo dello sport" quale organismo comunitario di dibattito su questioni di sport.

L'art. 18 della Costituzione tutela la libertà associativa, non c'è quindi obbligo di registrazione notarile, ma le nascenti associazioni devono dotarsi di un **atto costitutivo** e di uno **statuto**, contenente le regole di gestione delle società sportive.



L'associazione a *fini anagrafici* è identificata col codice fiscale e, qualora svolga anche attività commerciale, anche di partita IVA, che coinciderà col codice fiscale.



❖ **Antidoping**

La "Legge della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" (dicembre 2000) mette al bando le sostanze che possono nuocere alla salute degli atleti e quelle che sono in grado di alterare le prestazioni agonistiche, sul piano psicofisico e su quello biologico.

❖ **BIBLIOGRAFIA**

- *FIS – Regolamento ordinario*
 - *FIS – Regolamento attività agonistica e pre agonistica- stagione 2004/2005*
 - *FIS e CONI – Il Fioretto – Scuola Centrale dello Sport – Roma 1970*
 - *FIS e CONI – La Sciabola - Scuola Centrale dello Sport – Roma 1970*
 - *GIANCARLO TORAN – Dispense di Spada – 1999*
 - *ALBERTO BERNACCHI – Note per esame di Istruttore Nazionale di Fioretto – 2002*
 - *EZIO ZANOBINI – La spada oggi : invito alla discussione*
 - *Materiale scaricato dai siti :*
 - *www.federscherma.it*
 - *www.professionescherma.it*
 - *www.fie.ch*

 - *materiale scaricato dai siti dell' AIMS e dell'ANS*
-
-
-

Un sentito ringraziamento al mio maestro di scherma M° Faustino Colombo .

2014
M° FABIO BANCHELLI
