

## SCHEDA TECNICA ARRAMPICATA SPORTIVA GSS A.S. 2008/2009

**Le fasi provinciali si svolgeranno in data 29 Aprile 2009 presso l' I. C. "G. Deledda" di S. Sperate.**

### ***Programma tecnico:***

Verrà effettuata una prova di difficoltà in *top rope* (con la corda dall'alto) e una distinta prova *boulder*; i primi 8 classificati per categoria, ottenuti sommando i punteggi delle due prove, disputeranno la finale in *top rope* su un tracciato di maggiore difficoltà, distinto per categoria.

Nel corso di entrambe le prove l'atleta, una volta staccati entrambi i piedi dal suolo, viene considerato partito.

**Nella prova di difficoltà** si hanno a disposizione 2 tentativi per chiudere la via (arrivo in catena o all'ultima presa del tracciato) in 5 minuti complessivi, scaduti i 5 minuti viene assegnata la presa più alta raggiunta; non si può più toccare terra pena l'annullamento del tentativo e l'assegnazione delle sole prese tenute, non possono essere utilizzati come appigli/appoggi gli ancoraggi di assicurazione né adagiarsi sulla corda; a questo proposito l'assicuratore dovrà provvedere a tenere la corda distesa ma sufficientemente lenta in modo da scongiurare tentativi di *resting*. La prova ha termine con la chiusura della via o con l'eventuale seconda interruzione della progressione ascensionale (caduta, tenuta agli ancoraggi, qualsiasi forma di *resting* o toccando il suolo nella fase iniziale); in caso di chiusura della via l'atleta deve impugnare saldamente l'ancoraggio di sosta o l'ultima presa del tracciato prima di farsi *mettere in tiro*.

**Nella prova boulder** ogni atleta avrà a disposizione 2 minuti di tempo per tentare di chiudere il problema senza limitazione di tentativi, in caso di mancata chiusura verrà considerato il punteggio più alto raggiunto nei vari tentativi.

### ***Rappresentativa di Istituto:***

La rappresentativa di Istituto maschile e femminile è composta da 3 atleti/e più una riserva per ogni categoria; la riserva potrà far parte integrante della squadra se il numero complessivo dei partecipanti lo consentirà; l'eventuale inclusione della riserva in squadra verrà decisa una volta definito il prospetto dei partecipanti.

Sono ammesse alla partecipazione le categorie: Allievi/e, Juniores m e f per gli Istituti di Istruzione Secondaria di 2°; Cadetti/e e Allievi/e per gli Istituti di Istruzione Secondaria di 1°. **La categoria Allievi/e degli Istituti di 1° concorrerà con la corrispondente categoria degli Istituti di 2°** (questa iniziativa è motivata dall'intento di non escludere dalla partecipazione gli eventuali alunni ripetenti delle Scuole Medie).

### ***Impianti e attrezzature:***

L'istituto ospitante le fasi regionali (IC G. Deledda S. Sperate) è dotato di una struttura artificiale per l'Arrampicata così costituita:

- Parete/muro verticale di m 3x7
- Parete/muro verticale con partenza in leggero strapiombo di m 1x7 facente angolo 90° (diedro) con la precedente
- Parete in iniziale moderato strapiombo (primi 4m), ristabilimento (1m circa), finale in più marcato strapiombo (3m circa), per un totale di m 3x8.

La struttura è integrata dai materassi per la prova boulder.

L'istituto inoltre mette a disposizione, oltre ovviamente alle corde e discensori/frenanti per la "sicura", anche le proprie imbracature e sacchetti per la magnesia. Essendo disponibile solo una limitata quantità di scarpe con poca varietà di numeri, **si fa cortese richiesta ai colleghi di dotarsi almeno di queste ultime e di portarsi a seguito l'altra attrezzatura in loro possesso per**

**integrare quella dell'Istituto**, anche per evitare lungaggini dovute al cambio della stessa. Si informa che la prestazione senza le scarpette può risultare molto penalizzante!

***Punteggi e classifiche:***

Il *punteggio e classifica individuale* è dato dal numero complessivo di prese tenute con le mani (almeno 1sec prima dell'eventuale caduta) ad esclusione delle prime 2 di partenza, sia nella prova *top rope* sia nella prova *boulder*; ad ogni presa viene associato un punteggio (es.: 10 prese tenute nella prova *top rope* = 10 punti, 3 prese tenute nella prova *boulder* = 3 punti, totale 13 punti).

Sia nella prova di difficoltà, sia nella prova *boulder*, vengono assegnati 3 punti in più in caso di chiusura *flash* (unico tentativo)

Il *punteggio e classifica di squadra* è dato dalla somma dei punteggi individuali di ciascun componente la squadra; **i finalisti sommano al punteggio di squadra anche i punti totalizzati nella finale più 5 punti fissi di diritto di ingresso in finale!** Vince la squadra e l'individualista che totalizzano il punteggio più alto.

Verranno ammesse alla fase regionale le prime tre squadre classificate per categoria più gli eventuali individualisti vincitori non facenti parte delle squadre classificate; nel caso il N degli Istituti iscritti non fosse superiore a 3 si valuta di ammetterli direttamente alla fase regionale.

***Casi di parità:***

In caso di parità fra due rappresentative prevarrà quella che ha ottenuto i migliori piazzamenti individuali; in caso di parità individuale prevarrà il più giovane di età.

***Assicurazione e controllo medico:***

Ogni alunno/atleta dovrà essere regolarmente provvisto di certificato medico per attività sportiva non agonistica a norma del D. M. del 28/02/1983.

***Giudici e assicuratori***

Giudici e assistenti per effettuare la messa in "*sicura*" saranno tutti praticanti esperti di arrampicata sportiva e/o tesserati FASI. **Non sono ammessi ad effettuare la "*sicura*" i docenti accompagnatori delle rappresentative di Istituto, anche se esperti di arrampicata, neanche per alunni di squadre avversarie;** tali docenti potranno solo assistere e consigliare i propri alunni nel momento della prestazione.

Le iscrizioni dovranno pervenire a: **N fax: 070-9600208**

**o ai recapiti e-mail: [camm111001@istruzione.it](mailto:camm111001@istruzione.it) , [vacca.raimondo@tiscali.it](mailto:vacca.raimondo@tiscali.it) entro il 18/04/2009**

IC "G. Deledda" di S. Sperate; all'attenzione del docente referente Vacca Raimondo (338-4635969)

***Come arrivare:***

La palestra è situata in via Garau tramite accesso indipendente dalla scuola; vi si può accedere anche dall'ingresso della Scuola Media in via Pixinortu (perpendicolare alla via Garau).

Per chi arriva da Cagliari (via Cagliari) conviene svoltare a dx in via Iglesias (angolo B. di Sardegna), percorrerla tutta fino alla via S. Suja, qui svoltare a sx e abbandonare subito la via S. Suja svoltando nuovamente a U verso dx in via Pixinortu, la scuola e la traversa via Garau si trovano sulla dx dopo circa 300m.

Per chi arriva dalle altre direzioni:

dalla 130 (Decimomannu), arrivare al semaforo e qui svoltare a dx in via Cagliari poi come sopra tenendo presente che via Iglesias la si troverà a sx;

da Villasor, arrivare fino al semaforo, andare dritti in via Cagliari poi come sopra;

da Monastir, arrivare al semaforo, svoltare a sx in via Cagliari poi come sopra.

S. Sperate 25/03/2009

Il docente referente  
*Raimondo Vacca*

MODULO di ADESIONE di ARRAMPICATA SPORTIVA  
FASE PROVINCIALE DEI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI  
ISTITUTI di ISTRUZIONE SECONDARIA di 1° GRADO

Scuola/Istituto ..... Città .....  
Tel ..... Fax ..... E-mail .....

**Categoria Cadette (1995-96-97-98)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita		
			gg	mm	aaaa

**Categoria Cadetti (1995-96-97-98)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita		
			gg	mm	aaaa

**Categoria Allieve (1993-94-95)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita		
			gg	mm	aaaa

**Categoria Allievi (1993-94-95)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita		
			gg	mm	aaaa

Docente/i accompagnatori .....  
Recapito telefonico.....

Data.....

Il Dirigente Scolastico  
.....

**Il presente modulo dovrà pervenire al N fax: 070-9600208  
o ai recapiti e-mail: [cam111001@istruzione.it](mailto:cam111001@istruzione.it) , [vacca.raimondo@tiscali.it](mailto:vacca.raimondo@tiscali.it) entro il  
18/04/2008**

IC "G. Deledda" di S. Sperate; all'attenzione del docente referente Vacca Raimondo (338-4635969)

**MODULO di ADESIONE di ARRAMPICATA SPORTIVA  
FASE REGIONALE DEI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI  
ISTITUTI di ISTRUZIONE SECONDARIA di 2° GRADO**

Scuola/Istituto ..... Città .....  
Tel ..... Fax..... E-mail .....

**Categoria Allieve (1993-94-95)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita gg/mm/aaaa		

**Categoria Allievi (1993-94-95)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita gg/mm/aaaa		

**Categoria Juniores Femminile (1992 e precedenti)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita gg/mm/aaaa		

**Categoria Juniores Maschile (1992 e precedenti)**

Numero gara	Cognome	Nome	Data di nascita gg/mm/aaaa		

Docente/i accompagnatori .....  
Recapito telefonico.....

Data.....

Il Dirigente Scolastico

.....

**Il presente modulo dovrà pervenire al N fax: 070-9600208  
o ai recapiti e-mail: [camm111001@istruzione.it](mailto:camm111001@istruzione.it), [yacca.raimondo@tiscali.it](mailto:yacca.raimondo@tiscali.it) entro il  
18/04/2008**

IC "G. Deledda" di S. Sperate; all'attenzione del docente referente Vacca Raimondo (338-4635969)