

ATTIVITÀ & PROGRAMMAZIONE

Prova molto tecnica, con elevato grado di difficoltà. Domenica 19 chiusura in Città Alta Attività perfetta per il benessere personale

MM Zogno vince a Costa Serina

Il team bremano si è imposto nella 1ª edizione del «Soap Box ai Pé del Sòchèl»

Ritorno in grande stile per Fabio e Massimo Mazzoleni del "Team MM" di Zogno, che domenica nella prima edizione del "Soap Box ai Pé del Sòchèl", hanno conquistato il gradino più alto del podio. I vincitori indiscussi dello scorso campionato, che per impegni personali non sono riusciti a partecipare alla prima parte di questa stagione, sono tornati sfoggiando il loro "NR 1" su una livrea tutta zebra a Costa Serina.

Dopo una prima manche in sordina, utile per riprendere familiarità con la macchinina, sono riusciti ad ottenere nella seconda discesa un tempo superlativo, conquistando il primo posto per pochissimi centesimi di secondo. Infatti, a soli 47 centesimi dopo quasi 7 minuti di gara sono arrivati Antonio Bosatelli e Mauro Donizetti su "Africa Team", in deciso e costante miglioramento in questa sorprendente stagione.

Terzo gradino del podio per Matteo e Alessio Pezzoli su "Saeta de Legn", che tutti davano per vincitori dopo la perfetta prima manche, risultata purtroppo insufficiente per soli 70 centesimi. Lungo e caloroso applauso anche per l'equipaggio "All Star" composto dai giovanissimi costasertinesi Jacopo e Luca Gherardi, che insieme ai loro amici in una sola settimana han costruito la macchinina e con grande entusiasmo e nonostante mille problemi meccanici, sono riusciti ad



arrivare con grande soddisfazione fino al traguardo.

Parere unanime di tutti i piloti sulla buona riuscita della manifestazione grazie ad un'ottima organizzazione e ad un tracciato intrigante ricco di tornanti, strettoie, e con un lungo tratto in pianura che ha messo a dura prova la resistenza atletica dei piloti.

Rallentata la corsa alla vittoria del campionato 2010 di "Rombo di Legno", giunto quarto e che si vede accorciare le distanze dai team inseguitori, rendendo queste ultime sfide ancora più accese e competitive.

E chissà se domenica 5 settembre Ettore e Marco riusciranno nell'intento di conservare il primato in classifica

nella terza edizione de "Urcòla Box Rally" a Castelmarte in provincia di Como. Percorso spettacolare e impegnativo per i piloti, e degno di interesse e divertimento per il pubblico.

La prima metà del tracciato è caratterizzata da notevoli pendenze e da un ritmico susseguirsi di curve secche; mentre maggior curiosità sarà senza dubbio riservata alla seconda parte della discesa in cui sono presenti un ultimo tratto di strada con una inclinazione critica e complessa, e un passaggio nel prato da mozzare il fiato non solo al pubblico presente, ma anche e soprattutto agli stessi piloti che si troveranno di fronte ad una sorta di lancio nel vuoto dato dalla conformazione naturale dello sterrato.

Gara, dunque, assolutamente da seguire! Dalle ore 10 le soap box saranno in esposizione presso l'oratorio dove verranno eseguiti i controlli tecnici dei mezzi e le iscrizioni dei team; alle ore 14.30 le soap box saranno impegnate nella prima manche con discesa libera e a seguire la manche più attesa ad ostacoli, con l'ulteriore difficoltà del superamento di vasche d'acqua, muri di schiuma, salti fissi e basculanti.

Intanto c'è attesa per l'appuntamento di domenica 19 settembre, gara finale della stagione 2010/2011, che si svolgerà sulle bellissime ed impegnative Mura di Città Alta.

Per ogni altra informazione il sito www.boxrally.it è sempre in continuo e costante aggiornamento.

Chiara Pulici

Il ballo per stare insieme in allegria

Col finire dell'estate dove feste e sagre popolari hanno spopolato, rimane la voglia di uscire e di stare insieme; perché non iniziare un corso di ballo?

Il ballo ci permette di raggiungere contemporaneamente molteplici obiettivi: eleganza e fascino, accentua nei giovani la responsabilità e l'appartenere ad un gruppo, vince la timidezza fin dalle sue radici, inoltre è una possibilità brillante per stringere amicizia e conoscere persone nuove per persone che altrimenti sarebbero sole, ed è un'attività ideale a tutte le età.

In questo può aiutare Punto Ballo che promuove corsi e attività di ballo. Punto Ballo è una associazione sportiva dilettantistica di Azzano S. Paolo affiliata al Csi ed Iscritta al registro Coni. L'ambiente amichevole e passione degli insegnanti ne fanno un luogo ideale per imparare a ballare, anche per quelle persone che di ballo non ne capisce nulla.

Gli insegnanti sono scelti tra i maestri diplomati iscritti all'albo professionale, ai quali è chiesto il continuo aggiornamento così da ottenere un servizio qualitativamente superiore.

L'attività didattica è organizzata in corsi collettivi sono rivolti a chi non ha mai ballato prima o è ai primi passi. Sono corsi dove si impara a muovere i primi passi, dove si impara a sentire la musica (o almeno si inizia a capire come ascoltarla), si impara a non avere vergogna e si inizia a lasciare la timidezza, insomma ci si mette in gioco confrontandosi con il partner. Sono l'ideale per chi vuole imparare stando in gruppo. E' ovvio che per fare questo i corsi collettivi sono organizzati con persone di pari o simile livello; offrono una continuità d'insegnamento perché sono strutturati in almeno 3 livelli di difficoltà chiamati "livello Base" livello Interme-



di" e "livello Avanzato". La difficoltà primaria di questi corsi è l'affollamento, da noi i gruppi sono composti al massimo da 11 coppie proprio per garantire un buon livello di apprendimento.

Oltre ai corsi collettivi si possono frequentare lezioni private che sono il massimo dell'insegnamento, sono rivolte generalmente

a chi sa già ballare, vale a dire a chi ha superato la fase iniziale di avvicinamento al ballo, e si vuole migliorare.

Queste lezioni sono strutturate per raggiungere gli obiettivi di chi le frequenta, il Maestro non segue un programma di insegnamento, ma le richieste che gli vengono fatte.

Ultimamente anche le coppie che hanno imparato a ballare con gli amici in discoteca o apprendendo dai genitori preferiscono frequentare una scuola, poiché alla fine di un corso è evidente la differenza.

In questo momento sono in programmazione (con inizio il 6, 7, 8, 9 e 10 settembre) i nuovi corsi Base di: Ballo Liscio (Valzer Lento, Mazurka, Viennoise, Tango, Fox Trot, Polka) con Tango Argentino; Western & Country (Line Dance); Boogie Woogie; Balli Latini (Salsa, Merengue e Bachata); Balli di Gruppo.

Punto Ballo si trova ad Azzano San Paolo, in via Stezzano nr 18 (nel complesso Ex Aramis, vicino ai campi sportivi). Nelle immediate vicinanze c'è grande disponibilità di parcheggi. Per altre informazioni e curiosità visitate il sito web <http://www.puntoballo.eu>

Per contatti telefonare al nr. 320.2508774 o scrivere a info@puntoballo.eu

Ricordiamoci il motto di Punto Ballo "è triste stare a guardare mentre gli altri ballano", e allora cosa aspettiamo? Vinciamo la timidezza, la pigrizia, e buttiamoci a capofitto in questa avventura che fa bene al corpo, allo spirito e all'anima.



Angela e Enrico

PALLAVOLO

Norme tecniche generali

ESORDIENTI MISTO

Continua la sperimentazione che, partendo dalla considerazione che questa è l'età di ingresso per molti atleti e che il grado di preparazione tecnica è molto limitato, ha proposto un campionato che, pur utilizzando in gran parte il regolamento ufficiale della pallavolo, adotti alcuni correttivi ed alcune semplificazioni.

Saranno organizzate alcune riunioni con i responsabili delle squadre interessate per approfondire nei particolari il regolamento e la formula di svolgimento.

La partecipazione a questo campionato è riservata a squadre composte da un massimo di 3 atleti maschi.

Si utilizza un pallone leggero (220-250 grammi tipo volley school). L'altezza della rete è di metri 2,10.

GIOVANISSIMI/E

Per questa categoria verranno disputate partite per concentramenti. La battuta dovrà essere effettuata obbligatoriamente dal basso, colpendo la palla ad un'altezza compresa tra il ginocchio e l'anca. Non saranno valide battute all'altezza della spalla. E' consentita la partecipazione di atleti maschi. Ogni squadra potrà schierare in distinta tre ma sarà possibile farne scendere in campo a rotazione uno solo. L'altezza della rete è di metri 2,24 per i maschi e di metri 2,15 per le femmine.

MINI ALLIEVE

Per questa categoria verranno disputate partite per concentramenti. La battuta dovrà essere effettuata obbligatoriamente dal basso, colpendo la palla ad un'altezza compresa tra il ginocchio e l'anca. Non saranno valide battute all'altezza della spalla. L'altezza della rete è di metri 2,20.

ALLIEVI/E

L'altezza della rete è di metri 2,43 per i maschi e di metri 2,24 per le femmine.

LIBERI/E

L'altezza della rete è di metri 2,43 per i maschi e di metri 2,24 per le femmine.

AMATORIALE MISTO

Durante gli incontri dovranno sempre essere presenti in campo tre atleti maschi e tre atlete femmine. Tale norma comprende, ovviamente, anche il libero.

L'altezza della rete è di metri 2,35. E' consentita la partecipazione al campionato amatoriale misto e al campionato libero o liberi anche con società diverse.

I tesserati da questa categoria dovranno indicare sul modello di tesseramento la disciplina: PVM (Pallavolo Mista).

Regolamento tecnico

1. TESSERAMENTO

Gli atleti per poter prendere parte alle gare dei vari campionati dovranno essere regolarmente tesserati al Csi in data antecedente la prima gara del campionato a cui intendono partecipare.

La tessera associativa è obbligatoria per poter partecipare all'attività. Essa deve essere accompagnata da un documento d'identità. Nel caso in cui l'atleta già regolarmente tesserato fosse momentaneamente sprovvisto della tessera associativa non potrà in nessun caso partecipare alla gara in programma.

2. TESSERAMENTO ATLETI

Il tesseramento chiuderà improrogabilmente il 31 aprile 2011.

3. FUORI QUOTA

Relativamente alle categorie Liberi e Amatori Misto, ogni società può mettere in distinta e quindi far giocare tre atleti che siano di un anno più giovani rispetto al minimo previsto per queste categorie.

Ovviamente le società possono tesserare più "fuori quota" ma, per ogni incontro, potranno schierarne solo tre.

4. RALLY POINT SYSTEM

Il Rally Point System prevede l'abolizione del cambio palla e l'introduzione di set al 25.

Per le categorie Giovanissime e Mini Allieve, 3 set obbligatori: primi tre set punteggio fino a 25 punti; tutti i set con 2 punti di scarto, max 27.

Per le categorie Allieve, Libere, Liberi e Amatori, 3 set su 5; punteggio fino a 25 punti; 5o set fino a 15 punti con 2 punti di scarto (cambio campo all'8o punto).

5. DIRIGENTI, ACCOMPAGNATORI, ALLENATORI

Oltre agli atleti in panchina potranno sedersi, purché muniti di regolare tessera associativa: un dirigente accompagnatore, un allenatore, il presidente della società sportiva ed eventualmente un medico; i dirigenti ammessi non potranno mai essere superiori a cinque. In mancanza dei tecnici sopra indicati il loro posto potrà essere preso anche da un atleta.

6. SOCIETÀ CON PIÙ SQUADRE

Le società sportive possono partecipare con più squadre anche ad una sola categoria purché dette squadre vengano distinte con sigle o nomi. Durante il corso dei campionati è assolutamente vietato lo scambio di giocatori tra una squadra e l'altra della stessa società all'interno della stessa categoria. E' consentita invece la contemporanea partecipazione in categorie diverse. Si ricorda che ogni atleta può effettuare nell'arco di un giorno, una sola gara.

7. OBBLIGATORIETÀ DEL SEGNAPIUNTI

E' obbligatoria la presenza del segnapunti messo a disposizione dalla società che gioca in casa anche nel caso del secondo incontro dei concentramenti. La

funzione di segnapunti può essere espletata da un qualsiasi atleta o dirigente purché in possesso della tessera associativa.

In caso di mancata presentazione del segnapunti verrà comminata un'ammenda che diverrà progressiva in caso di recidività.

8. DISTINTE

Si ricorda alle società che le distinte di gioco dovranno essere redatte in doppia copia. Una verrà allegata dall'arbitro al referto mentre l'altra dovrà essere consegnata alla squadra avversaria prima della gara.

9. EQUIPAGGIAMENTO GIOCATORI E ATTREZZATURE PALESTRE

Ogni squadra è tenuta a presentarsi in campo con divisa idonea. Le magliette devono essere tutte dello stesso colore e devono recare, sia anteriormente che posteriormente, la regolare numerazione (è ammessa la numerazione da 1 a 99). Sulla maglietta del capitano (sotto la numerazione anteriore) dovrà essere posata una striscetta di riconoscimento dello stesso.

Per quanto riguarda l'attrezzatura delle palestre ogni società dovrà fornire, affinché l'incontro possa svolgersi regolarmente, una rete, regolari astine (poste all'esterno delle bande laterali), un tabellone segnapunti, il seggiolone per il primo arbitro, un tavolino per il segnapunti, gli spogliatoi per l'arbitro e per le squadre.

10. CLASSIFICHE FINALI

Per i campionati a girone unico, in caso di parità, per l'aggiudicazione del titolo si disputerà una gara di spareggio in campo neutro.

Per determinare le squadre che accederanno alla fase finale, in caso di parità tra squadre all'interno dello stesso girone, verranno stilate le posizioni di classifica come segue:

- fra due squadre: punti ottenuti negli incontri diretti, quoziente tra sets fatti e subiti negli incontri diretti, quoziente tra punti fatti e subiti negli incontri diretti, quoziente tra sets fatti e subiti, quoziente tra punti fatti e subiti, sorteggio;

- fra tre o più squadre: "classifica avulsa" fra le squadre interessate tenendo conto nell'ordine: dei punti conseguiti negli incontri diretti, quoziente tra sets fatti e subiti negli incontri diretti, quoziente tra punti fatti e subiti negli incontri diretti, sorteggio.

Per la scelta delle squadre meglio classificate, tra gironi diversi, si terrà conto nell'ordine: della media punti (punti fatti/partite disputate), quoziente tra sets fatti e subiti, quoziente tra punti fatti e subiti, del sorteggio.

Sulla base dei piazzamenti ottenuti nei propri gironi si procederà poi all'inserimento delle squadre nei tabelloni finali.

11. PARTECIPAZIONE ATLETI FASI FINALI

Onde evitare l'utilizzo indiscriminato di atleti/e nelle fasi finali, la Commissione Tecnica Provinciale si riserva il compito di controllare che questi abbiano effettivamente partecipato ad almeno sette incontri di campionato. Per effettiva partecipazione si intende che gli atleti/e abbiano giocato per almeno un set in ognuno degli incontri previsti.

12. SPOSTAMENTI DI PARTITE

La richiesta di spostamento gara, solo per cause di comprovata gravità, sulle quali la Commissione Tecnica Provinciale si riserva il diritto di accertamento, deve essere presentata almeno dieci giorni prima della data fissata per la gara. La richiesta deve essere controfirmata dalla società avversaria, deve contenere l'indicazione della data dell'eventuale recupero e dovrà essere presentata presso la segreteria provinciale accompagnata dalla tassa di Euro 20,00. I recuperi delle gare devono essere effettuati entro 15 giorni dallo spostamento ed improrogabilmente prima delle ultime quattro giornate di campionato.

13. MODIFICA ORARIO UFFICIALE E/O CAMPO UFFICIALE

La richiesta di modifica, solo per gravi motivi, presentata alla Commissione Pallavolo unitamente alla tassa di Euro 50,00, verrà accettata solo se accompagnata dalle ricevute delle raccomandate, contenenti la copia della richiesta, inviate a tutte le squadre del girone interessato.

14. GIORNI ED ORARI DI GARA

Per la partecipazione ai tornei le società dovranno disporre obbligatoriamente di una palestra propria.

E' possibile usufruire dei seguenti giorni della settimana:

- Liberi/e: tutti i giorni della settimana esclusi sabato e domenica; orario d'inizio 20.30/21.15

- Allievi/e: da lunedì a venerdì: orario d'inizio 20.30/21.15; sabato: orario d'inizio 19.00/21.15;

- Mini Allieve - Giovanissimi/e - Esordienti: sabato pomeriggio; orario d'inizio 15.00/15.30; domenica mattina 9.00/9.30

Si precisa che nelle gare che si svolgono per concentramenti le società che disputeranno la seconda gara dovranno essere presenti 30 minuti dopo l'orario ufficiale di inizio del primo incontro.

15. TEMPO DI TOLLERANZA

Nelle gare che si effettuano per concentramenti il tempo di tolleranza per la presentazione in campo della squadra viene fissato in 15 minuti.

In tutti gli altri casi (partita singola) il tempo di tolleranza viene fissato in 20 minuti.

L'opportunità

La pallavolo, disciplina stupenda che ha bisogno di nuovi arbitri



La pallavolo è una disciplina in continua espansione, tanto che negli ultimi anni il numero delle squadre iscritte ai campionati è aumentato costantemente.

Il Csi di Bergamo è felice di questo risultato che premia gli sforzi di tanti anni, allo stesso tempo, però, è preoccupato del numero esiguo

di arbitri in organico. E' vitale per la pallavolo targata Csi poter contare su un gruppo di arbitri sempre in crescita.

Anche quest'anno sarà organizzato un corso nel mese di settembre: chi fosse interessato può richiedere informazioni presso la Segreteria provinciale.