



# PALLAPUGNO

Dai romani oltre il 2000... lo sport in pugno.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAPUGNO



Via Legnano, 16 - 10128 Torino - Tel. 011 541315 - Fax 011 537055 - E-mail: [segreteria@palloneelastico.it](mailto:segreteria@palloneelastico.it) - [www.palloneelastico.it](http://www.palloneelastico.it)

## LA PALLAPUGNO (GIÀ PALLONE ELASTICO)

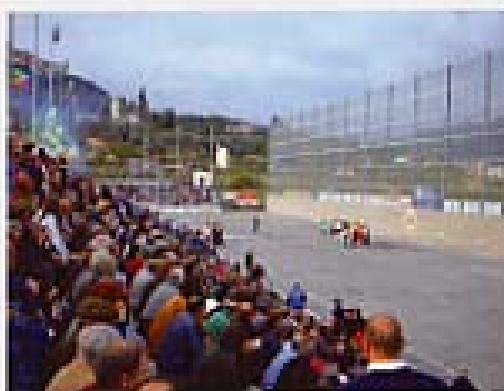
Molte discipline sportive vantano origini antiche, e la pallapugno è tra queste. I suoi progenitori sono il "follis" ed il "Iudere espulsum" dei romani i quali, a quanto è dato sapere, consistevano nel colpire una palla con il pugno. La zona ad essi adibita, come nelle terme, si chiamava "Spheristerium" e spheristerio è l'attuale stadio di pallapugno. Per molti secoli poi lo "sport nazionale" fu il pallone col bracciale, il quale veniva giocato sotto i bastioni delle città utilizzando un "bracciale" di legno, sul genere delle mazze medioevali, ed appassionava plebe e nobiltà. La prima regolamentazione ufficiale risale al 1555 con il trattato dedicato ad Alfonso d'Este da Scaino da Salò. Città italiane ospitano ancora i fasti del glorioso passato di questo sport: famosa è l'Arena Spheristerio di Macerata e caratteristica di una Torino "d'altri tempi", la zona del "Balon", nel XVI secolo teatro di disfide pallonistiche.

La letteratura ha dedicato pagine alla pallapugno, nelle sue diverse forme. Escludendo Marziale, Orazio e gli altri autori romani, non si può dimenticare Giacomo Leopardi il quale dedicò un'ode "A un vincitore nel Pallone", Gioacchino Belli, Goethe, l'appassionato Edmondo De Amicis che scrisse un libro "Gli azzurri e i rossi" in cui esaltava la maestria gli eroi degli sferisteri. Gli ultimi cantori di questo sport, che con il passare del tempo ha costruito il suo feudo tra le colline piemontesi e le terre liguri, sono Cesare Pavese, Beppe Fenoglio e Giovanni Arpino.

Con la scoperta della vulcanizzazione della gomma, il pallone di cuoio ha lasciato spazio alla palla di gomma ed il bracciale è stato sostituito da una protezione più agevole fatta di fasce e cuoio, ma la pallapugno ha mantenuto inalterato nel tempo il suo fascino e la spettacolarità della palla scagliata più volte al volo a 70-80 metri di distanza.

Purtroppo, il restringimento dell'areale di diffusione ha favorito la scarsa conoscenza che si ha di questo sport, ma la pallapugno vuole restare al passo con i tempi: acquista spazio presso i mass media e credibilità dagli sponsor e soprattutto, a piccoli passi, torna in quei luoghi dove un tempo era in auge. La F.I.P.A.P. (Federazione Italiana Pallapugno), riconosciuta dal CONI nel 1982, si è prefissata l'intento di riportare la Pallapugno al posto che gli compete nel quadro dello sport italiano. Ci sta oggi riuscendo con la promozione presso le scuole che, per la F.I.P.A.P., è senza dubbio importante, ed il supporto determinante per questa espansione della Pallapugno sul territorio nazionale (ormai presente in quasi tutte le regioni) è la Pallapugno Indoor (già Pallone Elastico Leggero), specialità propedeutica che non richiede ampi spazi e grandi qualità tecnico-atletiche, la quale si sta dimostrando determinante. La facilità di apprendimento e le sue qualità didattiche le consentono una facile presa sugli alunni ed una viva attenzione da parte degli insegnanti.

A livello internazionale la F.I.P.A.P. è legata alla C.I.J.B., Confederation International du Jeu de Balle, la quale raggruppa quasi tutte le federazioni che nel mondo praticano specialità affini legate alla palla ed alla mano. La C.I.J.B. organizza ogni anno diversi tornei Senior e Giovanili e anche Campionati del Mondo: nel 2004 in Italia (Alba e Imperia).



### SFERISTERIO

*Sphaeristerium*: nome latino dato da *Finio il Giovane* al luogo dove egli, giocava a palla nella sua villa di *Laurentium* località sita in Roma, tra Castel Fusano e il parco di Castel Porzano.

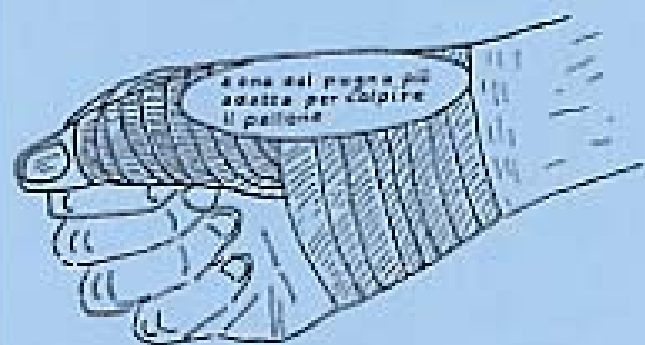
Sia per il pallone con il bracciale, che per la pallapugno, le dimensioni del campo in terra battuta sono: 90 x 16-18 mt. Uno dei due lati è costituito da un muro, detto di appoggio. Detto muro alto mediamente 12-14 metri, consisteva un tempo nelle mura di cinta delle cittadine o di castelli, come si può ancora ammirare a Treia (MC), Faenza (RA), Mondolfo (PS), Santarcangelo di Romagna (RN), Vignale (AL) oppure di imponenti caseggiati come ad Alba o Cortemilia (CN). Lo sferisterio più maestoso resta comunque l'Arena di Macerata (1890), oggi nota in tutta Europa quale sede di importanti rappresentazioni liriche, capace di ospitare oltre 10.000 spettatori. Attualmente lo sferisterio della pallapugno è caratterizzato da una struttura più moderna (Torino, Cuneo, Dogliani, S.Stefano, Belbo, Imperia): dopo una parte iniziale in muratura (2,4 metri) l'appoggio continua con una parete in rete metallica. Il muro serve per "appoggiare" la palla durante i palleggi e poterle imprimere traiettorie ed effetti particolari.

## LE REGOLE DELLA PALLAPUGNO

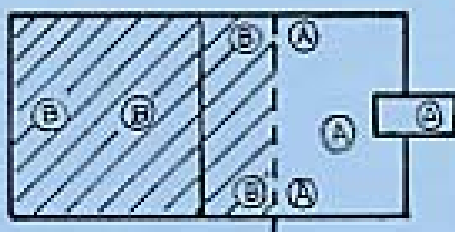
Le due squadre, formate da quattro giocatori aventi ruoli ben definiti (battitore, centrale o spalla, terzino al muro e terzino al largo), giocano la partita che si conclude quando una delle due formazioni raggiunge gli 11 giochi (per i senior, ai 9-8-7, per i giovani) composti da "15" come il tennis (15-30-40- vantaggi-gioco). La palla di gomma, del peso di 190 gr. (160, 140 per i giovani), è colpita con il pugno, protetto da una fasciatura e da una parte più resistente in cuoio, o comunque con l'avambraccio al volo o al primo rimbalzo.

Scopo principale del gioco è quello di far terminare la palla oltre la linea di fondo del campo avversario. Questo colpo, chiamato in gergo *entro* o *cielo*, è paragonabile per spettacolarità al *fuoricampo* del baseball. La linea di metà-campo divide le due squadre soltanto al momento dell'azione di battuta; successivamente i giocatori occupano il rettangolo secondo schemi appropriati alla situazione di gioco.

Non sempre le quadrette riescono nell'intento di ottenere il fuoricampo, in questo caso la palla può uscire lateralmente, dopo essere rimbalzata in campo, oppure continuare la sua corsa rimbalzando verso la linea di fondo, fino a quando un giocatore non la ferma. Nel punto dove questa è stata fermata o è uscita, l'arbitro segna a terra la caccia, una sorta di metà-campo che divide effettivamente le due compagini in territori più o meno ampi di terreno. La caccia è un "15" da conquistare per potersi aggiudicare il gioco, quindi il numero massimo di cacce è quattro sullo 0-0, tre quando si è a "15", due se si è a "30", ed una sul "40". Il punto si ottiene anche quando l'avversario commette *fallo*: palla fuori diretta di lato, doppio colpo o colpo non con l'avambraccio. Raggiunto il numero sufficiente di cacce, le squadre cambiano campo e si gioca considerando la prima caccia come vera e propria metà campo. Per ottenere il "15" è necessario che, quando non è più giocabile, cioè dopo il secondo balzo, la palla resti nel campo avversario. Assegnato il punto si passa a considerare la seconda caccia, e così di seguito.



Esempi di delimitazione di caccia



Schema di sferisterio



# PALLAPUGNO LEGGERA

## REGOLAMENTO

L'incontro si svolge sulla distanza minima di 5 giochi e termina quando una delle due squadre arriva per prima a quota 5, con almeno 2 giochi di scarto. Il punteggio dei singoli giochi è 15-30-40 gioco, senza vantaggi. Il gioco inizia, dopo il classico sorteggio, con l'azione di battuta, eseguita nella zona prestabilita di mt. 2. Il battitore deve avviare il pallone colpendolo con il palmo della mano o con il pugno. La battuta deve essere effettuata con un movimento dell'arto superiore dal basso verso l'alto, con il vincolo di staccare la palla dalla mano prima del colpo. Non è consentito farla rimbalzare a terra. La mano nell'impatto non deve superare l'altezza della spalla e del gomito. Qualora il battitore, dopo aver lanciato la palla, decidesse di non effettuare la battuta, la palla deve ricadere a terra senza essere toccata. Nelle fasi di gioco si può colpire il pallone al volo o dopo un rimbalzo. E' valido tutto l'avambraccio. Si può uscire dal campo per ricacciare il pallone, ma fino a quando il battitore non colpisce la palla (inizio gioco), tutti i giocatori devono essere in campo. Le posizioni dei giocatori (sia in battuta che al ricaccio) sono libere, senza nessun obbligo di rotazione. Permane l'obbligo dell'alternanza in battuta, secondo una sequenza prestabilita: 1, 2, 3, 4.

## FORMAZIONI DELLE SQUADRE

Dovranno essere composte da un massimo di 6 giocatori (quattro titolari e due riserve). Ogni squadra dovrà essere presente in campo, all'inizio di ogni partita, con almeno 3 giocatori, in caso contrario non potrà giocare ed avrà partita persa.

## FALLI

- La palla non supera al volo la linea mediana del campo, sia in battuta che in fase di ricaccio.
- Il battitore esce dalla zona delimitata o colpisce la linea di fondo campo.
- La palla esce al volo sia lateralmente che sul fondo.
- La palla tocca il soffitto o un infisso della palestra.
- La palla tocca una parte del corpo che non sia la mano o l'avambraccio.
- La palla viene colpita con entrambe le mani o anche da una sola se le mani sono unite o ravvicinate.
- La palla tocca la linea mediana del campo o quelle di delimitazione.
- Il giocatore invade il campo avversario con il piede o altra parte del corpo.
- La palla, dopo essere stata colpita da un giocatore, viene toccata da un altro della stessa formazione.
- Un giocatore commette l'azione cosiddetta di "velo".

Per ogni fallo viene assegnato un 15 alla squadra avversaria.



## VELO

I giocatori della prima linea della squadra in battuta, prima che la palla venga colpita, non devono creare azioni di disturbo, con ondeggiamenti o movimenti ostruzionistici, nei confronti della squadra al ricaccio.

## INVASIONE

E' consentita quella azione a palla che non venga disturbata l'azione dell'avversario e la palla venga colpita successivamente al colpo dell'altra squadra. Non è considerata invasione se questa avviene a gioco morto, cioè dopo il fischio dell'arbitro. Nel caso che la palla acquisti un forte effetto, tale da battere sul terreno di una squadra e tornare nell'altro campo senza essere colpita, l'azione è da considerarsi a vantaggio della formazione che per ultima l'ha giocata.

## TIME OUT

E' consentito un minuto di sospensione per ogni squadra ad ogni incontro.

## SOSTITUZIONI

Possono essere effettuate 2 sostituzioni, ad ogni incontro, per ciascuna squadra. Un giocatore sostituito può rientrare solo al posto del compagno con il quale ha effettuato la prima sostituzione. Questa è da considerarsi come seconda sostituzione.

## BATTUTA

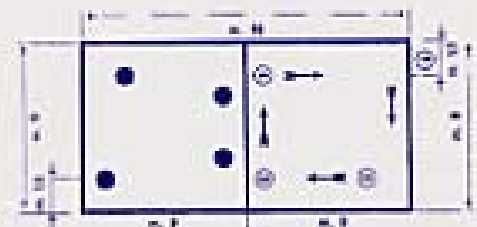
Batte un giocatore per un intero gioco, poi un altro della stessa squadra, indi, la palla passa alla formazione avversaria per 2 giochi. Dopo 4 giochi si invertono i campi. In campi all'aperto, in particolari situazioni meteorologiche, sarà l'organizzazione del Torneo a stabilire l'inversione di campo. 4 - 4 : La battuta cambia dopo ogni gioco. Le condizioni di vittoria si realizzeranno con i 2 giochi di vantaggio: 6 - 4; 7 - 5, ecc..

## TIE BREAK

In caso di utilizzo del Tie Break, questo si conclude alla conquista del settimo punto, con 2 di vantaggio: 7-5, 8-6 ecc., le squadre battono una volta ciascuna con l'obbligo dell'alternanza in battuta.

## CAMPO E PALLONE

Le dimensioni regolari sono mt. 18 x 9. E' consentito l'uso di vari tipi di pallone, purché vengano rispettate le seguenti norme: peso da 60 a 80 grammi; diametro: 110 mm. (tolleranza 5 mm.).



Dimensioni campo Pallapugno Leggera



## Federazione Italiana Pallapugno

Via Legnano, 16 - 10128 Torino

Tel. 011.541315 / 011.5136077 - Fax 011.537055

E-mail: segreteria@palloneelastico.it

Settore Scuola: fipap.scuola@tiscali.it