



Competizioni Sportive Scolastiche a. s. 2024/2025

Istituzioni scolastiche di II grado

PALLAPUGNO LEGGERA

Programma tecnico

L'incontro si svolge sulla distanza di 2 set su 3 (ciascuno dei quali sulla distanza minima di 5 giochi con termine 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. Alternativamente, per le fasi di qualificazione gli incontri possono essere svolti a set unico, sulla distanza minima di 7 giochi e termine quando una delle 2 squadre arriva per prima a quota 7 con almeno 2 giochi di scarto. Il gioco inizia, dopo il classico sorteggio, con l'azione di battuta, eseguita nella zona prestabilita di m. 2.

Batte un giocatore per un intero gioco, poi un altro della stessa squadra; successivamente il turno di battuta passa alla formazione avversaria per due giochi. Dopo quattro giochi si invertono i campi. In campi all'aperto, in particolari situazioni meteorologiche, sarà l'organizzazione del Torneo a stabilire l'inversione del campo.

Rappresentative d'Istituto

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 tre giocatori, in caso contrario non potrà giocare ed avrà partita persa.

Per le Categorie di iscrizione si fa riferimento alla normativa vigente nel Progetto Tecnico 2024-2025.

Impianti ed attrezzature

Le dimensioni regolari del campo di gioco sono 18 x 9 mt. Le gare si svolgono di norma su campi indoor. Sono impiegati preferibilmente palloni omologati; è in generale 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.). È consentito l'uso di leggeri guanti protettivi o di un sottile bendaggio alle mani ed ai polsi.

Regole di base

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 (la mano nell'impatto non deve superare l'altezza della spalla e del gomito); non è consentito farla rimbalzare a terra prima di colpirla.

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. per il contatto è 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. Negli incontri a set unico, dopo il primo turno di battute, ciascun giocatore potrà tornare a battere secondo la sequenza dei giochi precedenti.



È consentito un minuto di sospensione (time out) per ogni squadra ad ogni set (uno ad incontro per le gare a set unico).

All'inizio di ciascun set può essere schierato un quartetto diverso, scegliendo tra gli atleti iscritti a referto, e per ciascun set possono essere effettuate due sostituzioni, 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. Per le gare a set unico le sostituzioni restano 2.

Si commette un fallo, che comporta l'assegnazione di un "15" alla squadra avversaria quando:

- 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 calpesta la linea di fondo campo;
- la palla esce al volo sia lateralmente che sul fondo;
- la palla tocca il soffitto o un elemento fisso 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 (è consentita l'invasione aerea, a patto che non venga disturbata l'azione dell'avversario e la palla venga colpita successivamente al colpo dell'altra squadra; non è considerata invasione se l'azione avviene a gioco morto, cioè dopo il fischio dell'arbitro; nel caso in cui 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);
- 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" (i giocatori della prima linea della squadra in battuta, prima che la palla venga colpita, creano azioni di disturbo, con ondeggiamenti o movimenti ostruzionistici, nei confronti della squadra al ricaccio).

Casi di parità

Nei casi di 4 – 4, al primo e al secondo set sarà disputato un nono ed ultimo gioco, nel quale batterà il giocatore che aveva già battuto nel primo gioco; nel terzo set invece si prosegue ad oltranza (la vittoria si realizza con due giochi di vantaggio: 6 – 4, 7 – 5, ecc. e l'alternanza in battuta diventa un gioco per squadra, ripetendo però per i giocatori l'ordine dei giochi precedenti).

Nei casi di 6 – 6, per gli incontri a set unico, si prosegue ad oltranza (la vittoria si realizza con i due giochi di vantaggio: 8 – 6, 9 – 7, ecc.; in tal caso l'alternanza alla battuta varia comportando il cambio dopo ogni gioco, rispettando però la sequenza dei battitori prestabilita per ciascuna squadra).

Punteggi e classifiche

Vengono assegnati 1 punto per la vittoria e 0 punti per la sconfitta. In caso di rinuncia di una squadra a disputare l'incontro, viene assegnato il punteggio di 2 set a 0 (ciascuno per 3 – 0) a favore della squadra avversaria o di 5 – 0 per incontri a set unico.

In caso di parità di classifica, nei gironi all'italiana, per designare la vincente di una qualificazione o una graduatoria di merito si ricorrerà ai seguenti criteri:

- 1) risultati conseguiti negli incontri diretti;
- 2) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra;
- 3) conteggio della migliore differenza tra i 15 fatti e subiti complessivamente;
- 4) minore età media della squadra;



5) sorteggio.

