



**Special Olympics**  
**Italia**  
Be a fan™

# ***Regolamento di Pallavolo Unificata***

Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o da Team Regionali Special Olympics.



**Aggiornamento Maggio 2015**



## **INDICE**

• Art.1 “Estratto Regolamento Internazionale”	pag. 3
• Sezione A – Eventi Ufficiali	pag. 3
• Sezione B – Campo ed Equipaggiamento	pag. 3
• Sezione C – Regolamento delle competizioni	pag. 4
○ Le divisioning	pag. 4
○ Il libero	pag. 4
○ Modifiche al Regolamento FIVB	pag. 5
○ Regole di base	pag. 6
○ Gare di abilità Individuale	pag. 9
○ Gare di abilità di squadra	pag. 16
• Sezione D – Test di Valutazione delle Capacità Motorie	pag. 18
○ Servizio	pag. 18
○ Bagher di appoggio	pag. 19
○ Attacco	pag. 20
○ Bump – Set	pag. 21



## **PALLAVOLO**

Il regolamento ufficiale Special Olympics di Pallavolo dovrà essere applicato in ogni competizione Special Olympics. In quanto programma sportivo internazionale, Special Olympics ha creato questo regolamento basandosi su quello della Federation Internationale de Volleyball (FIVB), consultabile su <http://www.fivb.org/> e in italiano sul sito della FIPAV – Federazione Italiana Pallavolo all'indirizzo [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it).

I regolamenti FIVB o delle singole federazioni nazionali potranno essere utilizzati ad eccezione dei casi di conflitto con il regolamento ufficiale Special Olympics di Pallavolo o con l'Articolo 1. In questi casi dovrà essere applicato il regolamento ufficiale Special Olympics di Pallavolo.

Riferirsi all'Articolo 1, consultabile su <http://resources.specialolympics.org/article1.aspx>, per ulteriori informazioni relative a codice di condotta, standard di allenamento, requisiti medici e di sicurezza, divisioning (suddivisione), riconoscimenti, criteri di avanzamento a competizioni di livello superiore e sport unificati.

### **SEZIONE A – EVENTI UFFICIALI**

La seguente lista comprende gli eventi ufficiali Special Olympics disponibili.

La gamma di eventi intende offrire possibilità di competizione ad atleti di ogni abilità.

I programmi determineranno gli eventi offerti e, se richiesto, linee guida per la gestione di questi eventi. Gli allenatori hanno la responsabilità di fornire un allenamento adeguato e di far partecipare gli atleti ad una selezione di eventi appropriata alle capacità e all'interesse di ciascuno.

1. Volleyball Juggle, gioco di destrezza.
2. Volleyball Pass, gioco dei passaggi.
3. Volleyball Toss and Hit, gioco del lancio e colpo.
4. Gare di abilità individuali.
5. Gara di abilità di squadra.
6. Competizioni di squadra.
7. Competizioni di squadra di Pallavolo Unificata.
8. Competizioni di squadra modificate.

### **SEZIONE B – CAMPO ED EQUIPAGGIAMENTO**

1. La linea di servizio può essere avvicinata alla rete, mantenendo una distanza minima di 4,5m. Nota: non ci saranno modifiche in occasione dei Giochi Mondiali Special Olympics.

2. Altezza della rete:

2.a. Competizioni maschili o miste: 2,43m

2.b. Competizioni femminili: 2,24m

2.c. Competizioni di Pallavolo Unificata: 2,43m per squadre maschili o miste e 2,24m per squadre femminili.

3. Può essere utilizzata una palla da pallavolo modificata e più leggera, in cuoio. La dimensione della palla non deve essere maggiore di 81 cm di circonferenza e il peso non deve essere superiore a 226 gr. Deve essere il più possibile vicina alle caratteristiche di una palla da pallavolo regolamentare. In occasione dei Giochi Mondiali Special Olympics potrà essere utilizzata esclusivamente la palla da pallavolo regolamentare.



4. Dimensioni ufficiali del campo: 18m x 9m, circondato da uno spazio libero di almeno 3m di ampiezza per ogni lato. In occasione dei Giochi Mondiali Special Olympics la zona libera dovrà misurare almeno 5m dalle linee laterali e 8m dalle linee di fondo campo.
5. Le divise dei giocatori devono essere numerate da 1 a 99. In occasione dei Giochi Mondiali Special Olympics le divise dei giocatore devono essere numerate da 1 a 20.
6. Il numero deve avere un'altezza minima di 10 cm. Sul petto e di 15 cm sulla schiena.
7. E' obbligatorio che il capitano della squadra abbia una striscia di nastro sulla propria divisa che sottolinei il numero sul petto

## **SEZIONE C – REGOLAMENTO DELLE COMPETIZIONI**

### **1. Competizioni di squadra**

#### a. Divisioning

- 1) Prima della competizione, il primo allenatore deve inviare il punteggio relativo ai 4 test di valutazione delle capacità nella pallavolo (VSAT; Volleyball Skills Assessment Tests), cioè servizio, bagher d'appoggio, attacco e bump-set per ogni giocatore presente in distinta. Questi test sono necessari alla valutazione dei singoli giocatori e delle squadre e non costituiscono una competizione al fine di assegnare medaglie o nastri premio. Informazioni relative ai VSAT seguiranno nella sezione D.
- 2) Il primo allenatore deve evidenziare i propri migliori sei giocatori in relazione alle capacità di gioco in campo apponendo una stella di fianco al loro nome sulla distinta.
- 3) Verrà determinato un punteggio VSAT di squadra sommando i risultati dei test VSAT degli otto migliori giocatori e dividendo la somma per otto.
- 4) Le squadre verranno inizialmente raggruppate in suddivisioni in base al punteggio VSAT di squadra.
- 5) Un ulteriore processo di suddivisione verrà condotto come mezzo per ultimare il processo di divisione. Suggerimenti per l'esecuzione di questo processo, non esclusivi, sono:
  - 5.a. Giocare partite di classificazione in cui le squadre giocano uno o più set, con ogni set della durata di almeno 5 minuti o 10 punti, qualunque capitoli prima. Ogni squadra dovrà schierare in campo tutti i giocatori.
  - 5.b. Giocare partite in un girone all'italiana per stabilire la suddivisione.
  - 5.c. I direttori dei tornei sono invitati a richiedere la partecipazione di tutti gli atleti inseriti in distinta per un tempo minimo o per un numero minimo di punti come stabilito dal comitato del torneo stesso.

#### Libero

- a. Ogni squadra ha la possibilità di designare nella distinta due giocatori nel ruolo di libero per ogni partita. In caso di infortunio con conseguente impossibilità del libero a continuare la partita verranno applicate regole speciali. Il numero del libero deve essere indicato nel foglio della formazione nel primo set di ogni partita, in aggiunta ai numeri dei sei giocatori dello "starting six".



Il libero deve indossare una divisa di colore o design diverso e in contrasto rispetto a quella del resto della squadra, in modo da essere facilmente riconosciuto in campo.

Azioni di gioco del libero: il libero può sostituire qualsiasi giocatore di seconda linea. Fanno eccezione le competizioni di Pallavolo Unificata, in cui un atleta può essere esclusivamente sostituito da un atleta e un partner da un altro partner. Il libero può giocare solo come giocatore di seconda linea e non gli/le è consentito attaccare da alcuna zona del campo (compreso lo spazio libero esterno) se, al momento del colpo, la palla si trova interamente ad un'altezza superiore a quella della rete. I giocatori non possono attaccare una palla al di sopra dell'altezza della rete se la palla è stata alzata in palleggio dal libero presente all'interno della prima linea. La palla può essere liberamente attaccata se il libero compie la stessa azione all'interno della seconda linea.

Sostituzione del libero: quando il libero sostituisce un giocatore di seconda linea non viene conteggiata la sostituzione. Le sostituzioni del libero sono illimitate. Solo il giocatore sostituito dal libero può subentrare in campo al libero stesso. Le sostituzioni possono avvenire ad inizio set, dopo che il secondo arbitro ha verificato la formazione, o quando la palla non è in gioco, prima che il primo arbitro fischi il servizio.

#### **b. Modifiche alle competizioni (rispetto al regolamento FIVB)**

1) Può essere stabilita una durata massima di 30 minuti per ogni set (se il tempo a disposizione è limitato).

2) Sostituzione multiple sono consentite come segue (ad eccezione del libero):

2.a. Ingressi individuali illimitati su sostituzione compresa tra i 12 cambi a disposizione della squadra.

2.b. Il numero massimo di sostituzioni per squadra per set è 12.

2.c. Il numero di giocatori che si possono sostituire in una determinata posizione è illimitato.

2.d. Un giocatore nella formazione di inizio set può essere sostituito e rientrare successivamente in campo, ma solamente nella stessa posizione in cui aveva iniziato il set. Allo stesso modo, una riserva entrata su cambio può essere sostituita e rientrare poi nuovamente in campo, ma solo nella posizione in cui si trovava precedentemente.

3) Allenatore in panchina

3.a. L'allenatore può alzarsi dalla panchina e muoversi, senza influenzare l'andamento del gioco. Dare suggerimenti tecnici dietro la linea di fondo campo non è consentito.

3.b. L'allenatore può assistere gli atleti nel posizionarsi per la sostituzione.

3.c. L'allenatore può fare richiesta di sostituzione. La richiesta sarà accolta dall'arbitro anche qualora il giocatore non avesse ancora raggiunto la zona di sostituzione.

3.d. Gli allenatori di entrambe le squadre sono tenuti a firmare il referto a fine partita per verificare il risultato.

4) Violazioni: Violazioni non gravi possono essere segnalate con un richiamo verbale, seguito da un cartellino giallo. Se assegnato, il cartellino giallo è comminato all'intera squadra per tutta la partita. Dopo l'avvenimento con il cartellino giallo, le violazioni vengono sanzionate, nell'ordine, con il cartellino rosso (con assegnazione di un punto e del servizio alla squadra avversaria), con i cartellini giallo e rosso esposti insieme (con espulsione per tutta la restante durata del set) o con i cartellini giallo e rosso esposti separatamente (con squalifica per tutta la restante durata della partita).



## c. Regole di base

### 1) Giocatori:

1.a. Ogni squadra deve schierare a inizio partita sei giocatori. Una squadra, ridotta a cinque giocatori a causa di un infortunio occorso durante una partita, può continuare la competizione nel torneo. In occasione dei Giochi Mondiali di Special Olympics questo non sarà possibile e verranno accettate esclusivamente squadre con un minimo di sei giocatori. In nessuna occasione potranno continuare a giocare squadre con meno di cinque giocatori.

1.b. Le squadre di Pallavolo Unificata devono essere composte da tre atleti e tre partner. In particolari circostanze il direttore del torneo potrà accettare squadre con un maggior numero di atleti in campo rispetto ai partner, nel caso ritenesse ciò ancora nello spirito degli Sport Unificati.

1.c. La distinta di squadra, incluse le riserve, non può superare i 12 giocatori.

### 2) Servizio:

2.a. Il primo giocatore al servizio di ogni set è il giocatore in posto 1 (a destra, in seconda linea). Nel turno successivo il giocatore in posto 2 (a destra, in prima linea) ruoterà in posto 1. La squadra che ad inizio set si trova in ricezione ruoterà al primo cambio palla.

2.b. Una squadra continua al servizio sino a che non perde il punto o sino al termine del set.

2.c. I servizi si alternano quando la squadra in battuta perde il punto. La palla è vinta dalla squadra avversaria che dovrà ruotare di una posizione in senso orario.

2.d. Il vincitore del sorteggio iniziale può scegliere il servizio, la ricezione o selezionare uno specifico lato del campo. Nel caso fosse necessario disputare il terzo o quinto set, dovrà essere nuovamente effettuato il sorteggio, con le stesse modalità.

2.e. Il servizio deve essere effettuato dalla zona di battuta. Calpestare o superare la linea di fondo campo al momento del colpo sulla palla costituisce fallo.

2.f. Il giocatore al servizio deve colpire la palla entro 8 secondi dal fischio con cui il primo arbitro autorizza la battuta.

### 3) Gioco:

3.a. La palla può essere colpita con qualunque parte del corpo.

3.b. Un giocatore non può colpire la palla due volte consecutivamente, ad eccezione del muro. Ciò non va confuso con gli ammissibili contatti multipli nel tentativo di giocare la palla, come previsto ai punti 10 e 15 del regolamento FIVB.

3.c. Una squadra non può colpire la palla per più di tre volte prima che superi la rete. Il tocco a muro non viene conteggiato.

3.d. Toccare la rete al di sotto del nastro superiore o attraversare completamente la linea di metà campo con qualsiasi parte del corpo ad eccezione dei piedi non costituisce fallo se non si interferisce con il gioco avversario. E' fallo toccare il nastro superiore della rete giocando una palla o attraversare completamente la linea di metà campo con uno o entrambi i piedi.

3.e. Ogni palla che colpisce il soffitto è considerata giocabile dalla squadra che ha causato il contatto, a meno che la palla non abbia superato il piano della rete. Attenzione! Regola in contrasto con il regolamento FIVB.

3.f. Ogni palla che colpisce i muri laterali o le pareti di fondo è considerata fuori.

3.g. Ogni palla che colpisce la linea è considerata dentro.

3.h. La ricezione del servizio può essere effettuata con ogni fondamentale. Il passaggio in bagher è altamente raccomandato per ricevere correttamente servizi potenti.



#### 4) Sostituzioni:

4.a. I giocatori devono essere sostituiti per posizione come da regolamento FIVB, ad eccezione del caso di utilizzo del libero.

4.b. Sostituzione del libero: un atleta può subentrare solo ad un atleta, così come un partner ad un altro partner.

#### 5) Punteggio:

5.a. La partita è vinta dalla squadra che vince al meglio dei tre o dei cinque set. In caso di pareggio 1-1 o 2-2, il set decisivo (terzo o quinto) viene giocato a tie-break ai 15 punti; vince la squadra che totalizza almeno 15 punti con due di vantaggio sugli avversari, senza punteggio limite fissato. Le squadre cambiano lato del campo quando una delle due totalizza 8 punti. Una partita di un solo set è vinta dalla squadra che totalizza almeno 15 (o 25 o più) punti con un vantaggio di almeno due punti sugli avversari. Se si arriva a 15 punti, le squadre cambiano lato del campo quando una delle due totalizza 8 punti. Se si arriva ai 25 punti il cambio avviene ai 13.

5.b. Il set è vinto dalla squadra che totalizza per prima 25 punti con un vantaggio di almeno due punti sugli avversari (ad eccezione del tie-break in cui si arriva a 15). In caso di parità 24-24, il gioco continua sino a che non si raggiungono i due punti di scarto. In partite con tre set fissi, in cui tutti i set valgono un punto, il terzo set non è considerato decisivo e si gioca ai 25 punti.

5.c. Se una squadra non batte correttamente, perde la palla o commette fallo, la squadra avversaria vince lo scambio e guadagna un punto. Quando la squadra al servizio vince lo scambio guadagna un punto e continua al servizio. Quando la squadra in ricezione vince lo scambio guadagna un punto e il diritto alla battuta.

5.d. Se la palla battuta tocca la rete e la supera rimane in gioco e la squadra in ricezione ha tre tocchi a disposizione per rimandarla nel campo avversario.

5.e. Il sistema internazionale di punteggio FIVB (basato su partite vinte, set vinti e differenza punti) sarà utilizzato per trattare tutti i casi di parità durante la competizione.

#### 6) Arbitri:

6.a. Gli arbitri hanno piena autorità di interpretare il regolamento. Per ulteriori chiarimenti dovrà essere consultato il comitato di gestione della competizione.

6.b. I falli di trattenuta saranno fischiati a seconda del livello di abilità degli atleti.

6.c. Dovranno essere presenti almeno due giudici di linea, posizionati agli angoli opposti, nell'angolo posteriore sinistro del campo. Ogni giudice di linea avrà responsabilità di giudicare se la palla è dentro o fuori per la linea di fondo campo e la linea laterale a lui/lei assegnate, così come l'appropriata chiamata del tocco a muro, come da istruzioni del primo arbitro. In alcune competizioni potrà essere utilizzato un sistema a quattro giudici di linea. In questo caso due giudici di linea avranno competenza sulle linee di fondo campo e due sulle linee laterali.

6.d. Qualifiche degli ufficiali di gara: a seconda del livello della competizione saranno richieste le seguenti qualifiche minime agli ufficiali di gara. Ufficiali di gara con qualifiche più alte saranno accettati in competizioni di ogni livello.



**Giochi Mondiali:** la qualifica minima richiesta è la qualifica nazionale o una qualifica di competenza equivalente superiore assegnata da una federazione nazionale. E' preferita la qualifica di arbitro internazionale FIVB.

**Giochi Europei:** la qualifica minima richiesta è la qualifica nazionale o una qualifica di competenza superiore assegnata da una federazione nazionale.

**Giochi Nazionali:** la qualifica minima richiesta è la qualifica nazionale o una qualifica di competenza superiore assegnata da una federazione nazionale. Accettabile anche la qualifica nazionale Junior (vedi FIVB) o una qualifica di competenza equivalente assegnata da una federazione nazionale.

**Competizioni sotto al livello dei Giochi Nazionali:** tutti gli ufficiali di gara con qualifica di ogni livello della propria federazione nazionale.

## **2. Competizioni di Pallavolo Unificata**

2.a. La formazione a referto dovrà essere formata da un numero proporzionale di atleti e partner.

2.b. Durante la competizione la formazione in campo non dovrà mai superare tre atleti e tre partner, in nessuna occasione. La non osservanza di questa regole comporterà una penalità.

2.c. Ogni squadra dovrà avere un allenatore adulto, non giocatore, responsabile della formazione e della condotta della squadra durante la competizione.

2.d. L'ordine di battuta e le posizioni in campo, al momento del servizio, dovranno essere un'alternanza di atleti e partner.

2.e. Quando una squadra al servizio totalizza tre punti consecutivi deve compiere una rotazione, continuando al servizio.

## **3. Competizioni di squadra modificate**

### 3.a. Divisioning

1) Prima della competizione, il primo allenatore deve inviare il punteggio relativo alle 3 prove delle gare di abilità individuali (non i VSAT), cioè palleggio di alzata, servizio e bagher d'appoggio, per ogni giocatore presente in distinta.

2) Il primo allenatore deve evidenziare i propri migliori sei giocatori in relazione alle capacità di gioco in campo apponendo una stella di fianco al loro nome sulla distinta.

3) Verrà determinato un punteggio di squadra sommando i punteggi degli otto migliori giocatori e dividendo la somma per otto.

4) Le squadre verranno inizialmente raggruppate in suddivisioni in base al punteggio di squadra delle gare di abilità individuali.

5) Un round di set di classificazione verrà effettuato come mezzo per ultimare il processo di divisione.

5.a. Nel round di classificazione, le squadre giocheranno uno o più set, con ogni set della durata di almeno 5 minuti o 10 punti, qualunque capiti prima.

5.b. Ogni squadra dovrà schierare in campo tutti i giocatori.



### 3.b. Modifiche alle competizioni (rispetto al regolamento FIVB)

- 1) Il campo può essere ridotto a 7,62m di larghezza e 15,24m di lunghezza.
- 2) La rete non dovrà essere inferiore ai 2,24m.
- 3) Può essere utilizzata una palla da pallavolo modificata e più leggera, in cuoio. La dimensione della palla non deve essere maggiore di 81 cm di circonferenza e il peso non deve essere superiore a 226 gr.
- 4) Quando una squadra al servizio totalizza tre punti consecutivi deve compiere una rotazione, continuando al servizio.
- 5) Le asticelle saranno comunque posizionate al di sopra della rete in corrispondenza della linea laterale.
- 6) Esclusivamente nelle competizioni locali, gli organizzatori potranno scegliere di non far cambiare campo alle due squadre alla metà del tie-break.

### 3.c. Regole di base

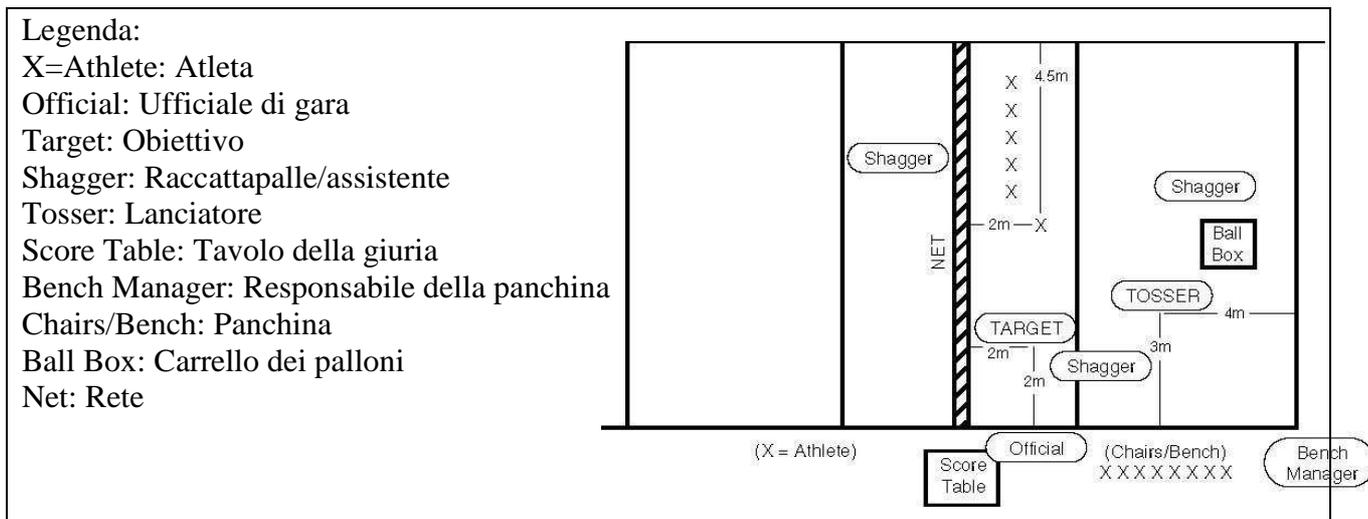
Corrispondono alle regole delle competizioni a squadre precedentemente descritte.

## **4. Gare di abilità individuali**

- 4.a. Le gare di abilità individuali non sono destinate ad atleti già in grado di giocare in campo.
- 4.b. Delle gare di abilità individuali fanno parte 3 prove: palleggio di alzata, servizio e bagher d'appoggio.
- 4.c. Il punteggio finale dell'atleta è determinato sommando i punteggi ottenuti in ognuna delle 3 prove.
- 4.d. Ogni prova è schematizzata con indicazione del numero suggerito di volontari necessari alla sua gestione e della loro posizione. E' consigliato che durante una competizione rimanga lo stesso lanciatore in ciascuna prova, in modo da garantire un buon livello di riuscita.



Prova di abilità individuale numero 1: Palleggio di alzata



1) Obiettivo: valutare l'abilità dell'atleta nel palleggio di alzata con un buon livello di riuscita e ad un'altezza sufficiente perché la palla sia attaccata.

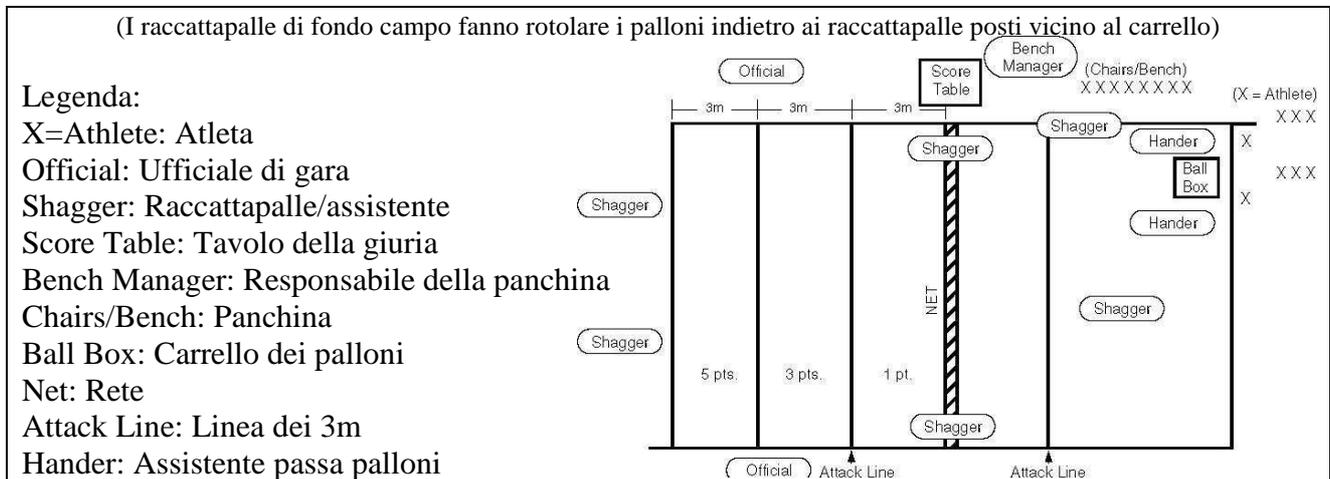
2) Attrezzatura: un campo da pallavolo regolamentare di 18m di lunghezza e 9m di larghezza, quattro palloni da pallavolo (è possibile utilizzare i palloni modificati), una rete posta a 2,24m per le donne e a 2,43m per gli uomini, pali, asticelle, carrello dei palloni.

3) Descrizione: il giocatore si trova nella posizione centrale di prima linea, a 2m dalla rete e a 4,5m dalla linea laterale; ha a disposizione 10 tentativi. Il giocatore riceve 10 palloni, passati con un lancio a due mani dal basso dal lanciatore che si trova in zona di difesa, a 4m dalla linea di fondo campo e a 3m dalla linea laterale, nella posizione di sinistra di seconda linea. Il giocatore palleggia la palla ricevuta in lancio verso l'obiettivo (una persona posta a 2m dalla rete e a 2m dalla linea laterale, nella posizione di sinistra di prima linea, con le braccia alzate sopra la testa). I lanci non sufficientemente alti per essere palleggiati dall'atleta vengono ripetuti. Lo scopo è palleggiare ogni pallone in modo che l'apice della traiettoria sia al di sopra dell'altezza della rete.

4) Punteggio: viene misurato l'apice di traiettoria di ogni palla palleggiata verso l'obiettivo. L'atleta riceverà 1 punto per ogni palla alzata 1m al di sopra della propria testa e 3 punti per ogni palla per ogni palla alzata al di sopra dell'altezza della rete. Nei seguenti casi non verranno assegnati punti: tocco irregolare, palloni alzati al di sotto della testa e palloni alzati al di là della rete o fuori dal campo. Il punteggio finale dell'atleta sarà determinato sommando insieme i punti conquistati in ognuno dei 10 tentativi. E' consigliabile che l'ufficiale di gara stia in piedi su una sedia per valutare l'altezza di ogni palleggio.



## Prova di abilità individuale numero 2: Servizio



- 1) Obiettivo: valutare l'abilità dell'atleta nel servire la palla sopra la rete e dentro il campo avversario.
- 2) Attrezzatura: un campo da pallavolo regolamentare di 18m di lunghezza e 9m di larghezza, cinque palloni da pallavolo (è possibile utilizzare i palloni modificati), una rete posta a 2,24m per le donne e a 2,43m per gli uomini, pali, asticelle, metro, nastro adesivo di carta o gesso, carrello dei palloni.
- 3) Descrizione: l'atleta si posiziona dietro la linea di fondo campo, a 1,5m dalla linea laterale, ed esegue 10 battute, una alla volta, verso il campo avversario.
- 4) Punteggio: il campo è diviso in 3 zone uguali, di 3m di larghezza. Ad ognuna di queste aree è assegnato un punteggio diverso. Il punteggio finale dell'atleta sarà determinato sommando il punteggio di ciascuno dei 10 servizi. Alla palla che cade sulla linea viene assegnato il punteggio superiore.





## 5) Volleyball Juggle, gioco di destrezza

Legenda:  
X=Athlete: Atleta  
Official: Ufficiale di gara  
Shagger: Raccattapalle/assistente  
Bench Manager: Responsabile della panchina  
Score Table: Tavolo della giuria  
Chairs/Bench: Panchina

Diagram illustrating the setup for the Volleyball Juggle game. A central circle with a diameter of 2m contains an Athlete and a ball. An Official stands to the left, a Shagger to the right, and a Bench Manager at the bottom right. A Score Table is positioned to the left of the circle. Below the circle, a row of X marks represents Chairs/Bench.

### a. Attrezzatura:

una palla di plastica di 60cm di circonferenza o una palla da pallavolo modificata, in cuoio, di 81cm di circonferenza e di peso non superiore a 226gr, cronometro, metro, nastro adesivo di carta o gesso, fischietto.

b. Allestimento: disegnare un cerchio di 2m di diametro sul pavimento.

### c. Regolamento:

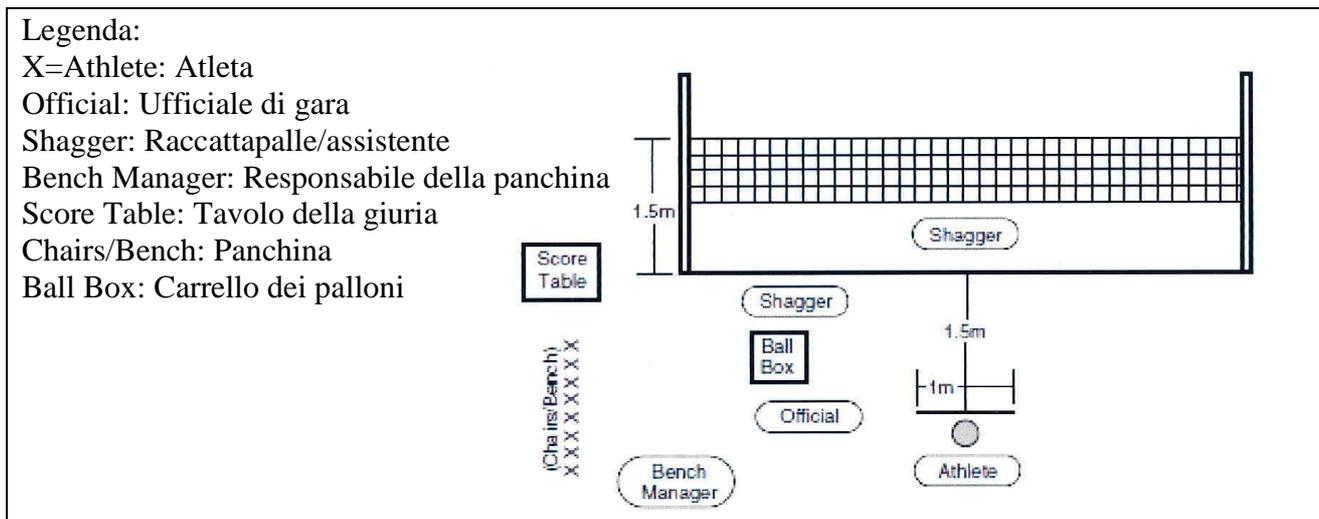
- 1) L'atleta si deve posizionare in piedi o seduto nel centro del cerchio, con una palla in mano.
- 2) L'atleta al suono del fischietto comincia il gioco.
- 3) L'atleta può usare solo le mani o gli arti superiori per colpire la palla.
- 4) L'atleta tiene la palla cercando di non farla cadere.
- 5) Il tempo massimo è di 60 secondi.
- 6) Il gioco finisce quando l'atleta blocca la palla, quando la palla cade a terra o al termine dei 60 secondi.

### d. Punteggio:

- 1) Viene contato il numero di volte in cui l'atleta colpisce la palla in aria.
- 2) Ad ogni colpo corrisponde 1 punto.
- 3) L'atleta viene premiato con 5 punti bonus se riesce a tenere la palla in aria per 60 secondi.
- 4) Il punteggio finale dell'atleta è la somma dei colpi effettuati, più gli eventuali punti bonus.



## 6. Volleyball Pass, gioco dei passaggi



### a. Attrezzatura:

una palla di plastica di 60cm di circonferenza o una palla da pallavolo modificata, in cuoio, di 81cm di circonferenza e di peso non superiore a 226gr, rete, pali, metro, nastro adesivo di carta o gesso, fischietto.

b. Allestimento: posizionare la rete all'altezza di 1,5m e tracciare una linea di lancio lunga 1m, parallela alla rete, a 1,5m di distanza dalla rete.

### c. Regolamento:

- 1) L'atleta si deve posizionare in piedi o seduto dietro la linea di lancio.
- 2) L'atleta cerca di lanciare la palla al di là della rete.
- 3) L'atleta può lanciare la palla con una o due mani.
- 4) L'atleta ha 5 tentativi per lanciare la palla al di là della rete.

d. Punteggio: per ogni palla lanciata al di là della rete l'atleta conquista 1 punto.



## 7. Volleyball Toss and Hit, gioco del lancio e colpo

Legenda:

X=Athlete: Atleta

Official: Ufficiale di gara

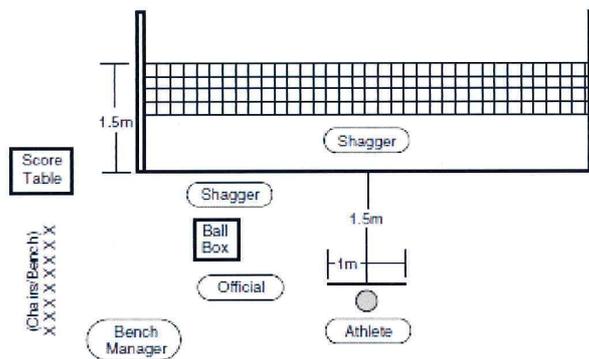
Shagger: Raccattapalle/assistente

Bench Manager: Responsabile della panchina

Score Table: Tavolo della giuria

Chairs/Bench: Panchina

Ball Box: Carrello dei palloni



a. Attrezzatura: cinque palle di plastica di 60cm di circonferenza o una palla da pallavolo modificata, in cuoio, di 81cm di circonferenza e di peso non superiore a 226gr, rete, pali, metro, nastro adesivo di carta o gesso, fischietto.

b. Allestimento: posizionare la rete all'altezza di 1,5m e tracciare una linea di lancio lunga 1m, parallela alla rete, a 1,5m di distanza dalla rete.

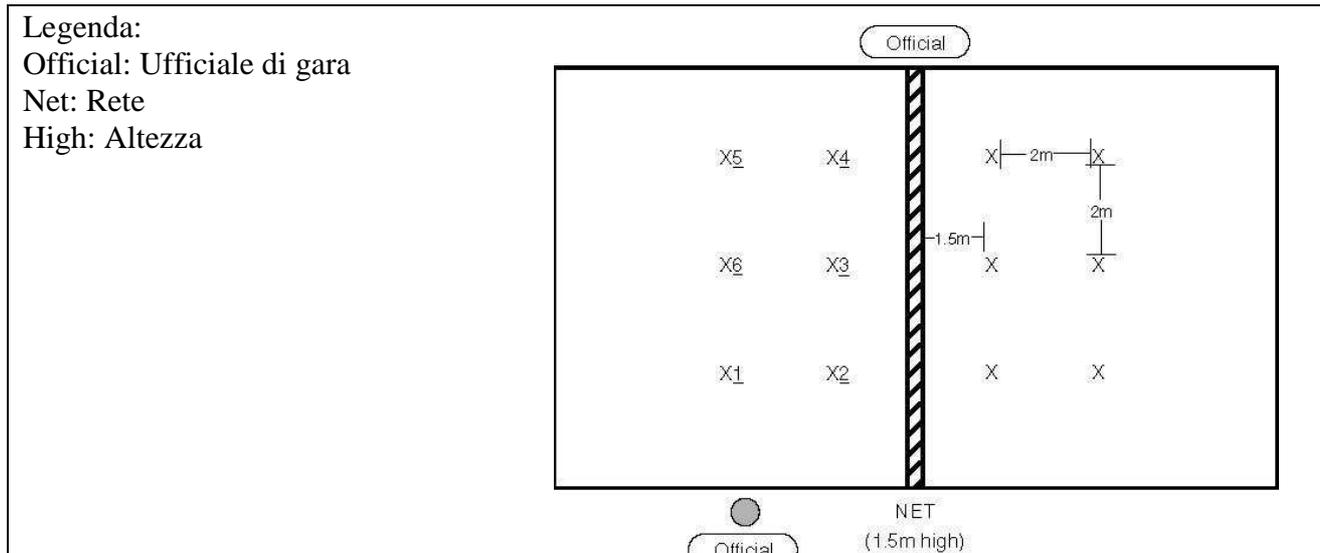
c. Regolamento:

- 1) L'atleta si deve posizionare in piedi o seduto dietro la linea di lancio.
- 2) L'atleta tenta di colpire le cinque palle una alla volta, e di mandarle al di là della rete.
- 3) L'atleta deve lanciare la palla in aria e colpirla con una o due mani.
- 4) L'atleta ha due tentativi per colpire ogni palla e mandarla al di là della rete (il numero massimo di colpi è quindi 10: 5 palle per massimo due tentativi a palla).

d. Punteggio: per ogni palla mandata al di là della rete l'atleta conquista 1 punto (il punteggio massimo è quindi 5).



## 8. Gara di abilità di squadra



a. Attrezzatura: due palle da pallavolo regolamentari o due palle da pallavolo modificate, in cuoio, di 81cm di circonferenza e di peso non superiore a 226gr per ogni team, un campo da pallavolo regolamentare, di 18m di lunghezza e 9m di profondità, rete posta a 1,5m di altezza, pali, metro, nastro adesivo di carta o gesso, fischietto.

b. Allestimento: tracciare sei posizioni sul campo come da figura. I giocatori devono essere posizionati a 2m uno dall'altro. I giocatori di prima linea devono posizionarsi a 1,5m dalla rete. I giocatori di seconda linea devono posizionarsi a 2m dai giocatori di prima linea. Le squadre devono consegnare una distinta prima dell'inizio della gara. I giocatori devono indossare divise o pettorine numerate.

c. Regolamento:

1) Due squadre composte da sei giocatori si posizionano in campo una di fronte all'altra, separate dalla rete.

2) Ogni "game" è composto da 6 "round". I giocatori durante il game hanno un'opportunità per ogni posizione. Per vincere la gara una squadra deve vincere due games su tre. Il direttore di gara ha facoltà di modificare il numero di games giocati.

3) L'ufficiale di gara consegna la palla al giocatore in posizione numero 1. Al suono del fischietto dell'arbitro il gioco inizia.

4) Il giocatore in posizione 1 deve usare un palleggio di alzata per passare la palla al giocatore in posizione 2, che cercherà di colpirla e di mandarla al di là della rete nel campo avversario.

5) La squadra avversaria può provare a difendere la palla e a rimandarla nell'altro campo. La squadra al servizio non dovrà difendere a sua volta questa palla.

6) Se la squadra avversaria non riuscirà a farlo non sarà penalizzata.

7) L'ufficiale di gara consegna la palla al giocatore in posizione 6, che colpirà la palla in palleggio per passarla al giocatore in posizione 3. Lui/lei cercherà di colpirla e di mandarla al di là della rete nel campo avversario.



8) Seguendo questo schema, l'ufficiale di gara consegna la palla al giocatore in posizione 5, che colpirà la palla in palleggio per passarla al giocatore in posizione 4. Lui/lei cercherà di colpirla e di mandarla al di là della rete nel campo avversario.

9) Quando i giocatori in posizione 1, 6 e 5 hanno completato il proprio turno il round è terminato.

10) A questo punto la squadra avversaria comincia il proprio round, che termina quando i giocatori in posizione 1, 6 e 5 hanno completato il proprio turno.

11) Prima di iniziare ogni round, i giocatori della squadra devono compiere una rotazione in senso orario e spostarsi nella posizione successiva (dalla posizione 1 alla 6, dalla 6 alla 5, dalla 5 alla 4, dalla 4 alla 3, dalla 3 alla 2 e dalla 2 alla 1).

12) Il gioco termina quando i giocatori hanno stazionato in ognuna delle 6 posizioni.

13) Le riserve possono entrare in campo tramite sostituzione, ma solo al termine del round.

14) Gli allenatori devono rimanere lungo la linea laterale, 4m al lato dei giocatori in posizione 1 e 5, e possono dare istruzioni verbali o scritte ai giocatori. Atleti con disabilità auditiva possono ricevere assistenza nel posizionarsi.

**d. Punteggio:**

1) La squadra al servizio riceve un punto in ciascuna delle seguenti occasioni:

- a. La palla viene correttamente passata dal giocatore di seconda linea al compagno di prima linea.
- b. Il giocatore di prima linea colpisce la palla.
- c. Il giocatore di prima linea manda la palla al di là della rete nel campo avversario.

2) La squadra in difesa riceve un punto se riesce a mandare la palla nel campo avversario, in non più di due tentativi.

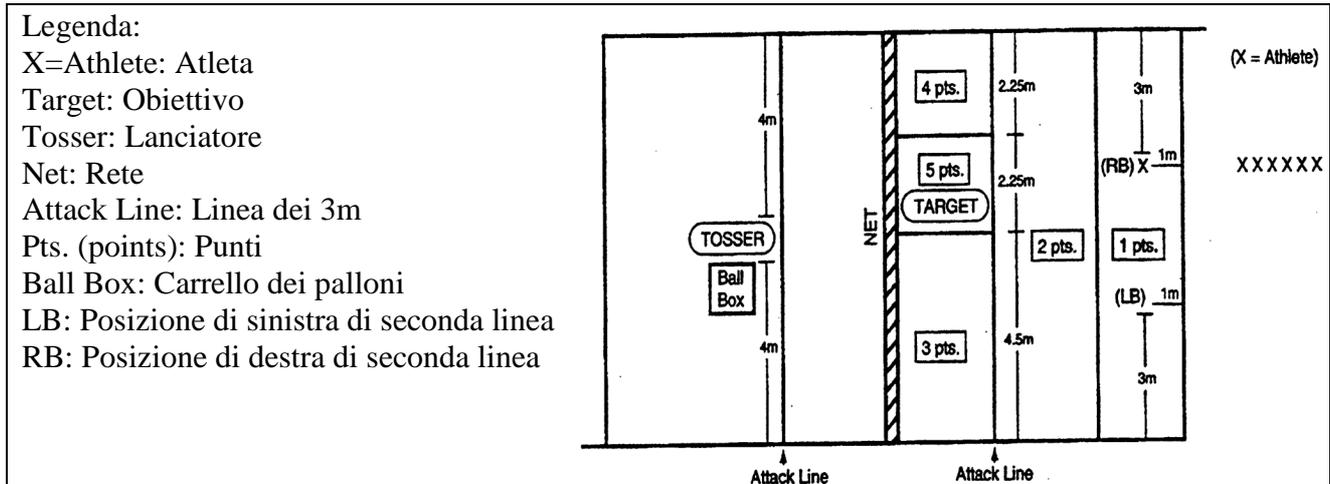
3) Il punteggio massimo che una squadra può totalizzare in un game composto da 6 round è 72.

4) Per vincere il game una squadra deve vincere con uno scarto di due punti. Ulteriori round potranno essere giocati fino al raggiungimento di questo margine.





## 2. Bagher d'appoggio



a. Attrezzatura/allestimento: utilizzare un campo da pallavolo regolamentare di 18m di lunghezza e 9m di larghezza, cinque palloni da pallavolo, una rete posta a 2,24m per le donne e a 2,43m per gli uomini, pali, asticelle, metro, nastro adesivo di carta o gesso, carrello dei palloni.

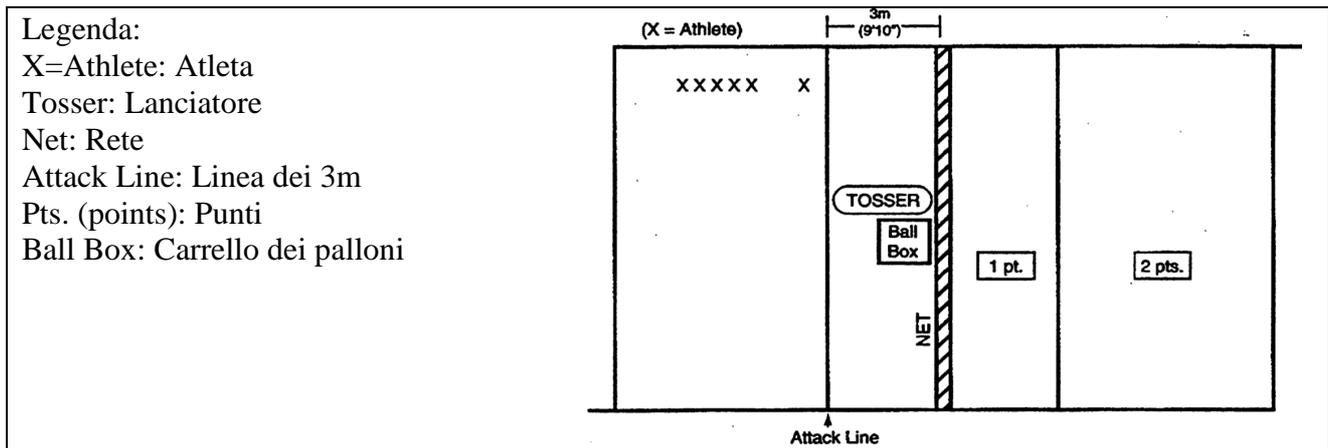
b. Descrizione: l'atleta riceve (difende) i dieci palloni lanciati a due mani dall'alto dal lanciatore, che si trova al di là della rete lungo la linea dei 3m, a 4,5m da ciascuna linea laterale. L'atleta ha a disposizione cinque tentativi da posizione RB, a 3m dalla linea laterale di destra e a 1m dalla linea di fondo campo, e cinque tentativi da LB, a 3m dalla linea laterale di sinistra e a 1m dalla linea di fondo campo. I lanci sbagliati vengono ripetuti. L'atleta colpisce la palla lanciata dal lanciatore eseguendo un bagher d'appoggio verso l'obiettivo (una persona posta a 2m dalla rete e a 2m dalla linea laterale di destra, nella stessa metà campo dell'atleta, con le braccia alzate sopra la testa). Le aree obiettivo hanno valori da 1 a 5 punti. L'apice di traiettoria di ogni bagher d'appoggio deve essere superiore all'altezza della rete.

c. Punteggio: Nei seguenti casi non vengono assegnati punti: colpo irregolare, pallone la cui traiettoria passa sotto l'altezza della rete, palloni che cadono al di là della rete. Alla palla che cade sulla linea viene assegnato il punteggio superiore. Il punteggio finale dell'atleta sarà determinato sommando il punteggio di ciascuno dei 10 tentativi.

d. Organizzazione: gli assistenti volontari gestiscono il test, senza interferire con l'atleta che lo sta effettuando. Il volontario "A" istruisce il gruppo che deve effettuare il test mentre il volontario "B" lo dimostra nella pratica. Il volontario "C" lancia la palla all'atleta che esegue il test. Gli altri volontari raccolgono i palloni dopo che sono caduti a terra e li fanno rotolare fino al volontario posto nei pressi del carrello dei palloni. Quando l'atleta ha finito il test il volontario "A" dà il punteggio al volontario "D", cioè al segnapunti. Ogni volontario gestisce il test solo nella propria area di competenza.



### 3. Attacco



a. Attrezzatura/allestimento: utilizzare un campo da pallavolo regolamentare di 18m di lunghezza e 9m di larghezza, cinque palloni da pallavolo, una rete posta a 2,24m per le donne e a 2,43m per gli uomini, pali, asticelle, metro, nastro adesivo di carta o gesso, carrello dei palloni.

b. Descrizione: un lanciatore lancia la palla davanti all'atleta e 2m al di sopra della rete. I lanci effettuati ad un'altezza non corretta vengono ripetuti. L'atleta si trova in piedi in campo, a 3,05-4,57m dalla rete, fa una rincorsa d'attacco e colpisce la palla schiacciandola al di sopra della rete in modo da mandarla dentro il campo avversario. Ogni atleta ha a disposizione 10 tentativi.

c. Punteggio: l'atleta riceve 2 punti per ogni palla schiacciata che termina oltre la linea dei 3m nella zona posteriore del campo e 1 punto per ogni palla che termina tra la rete e la linea dei 3m all'interno del campo avversario. Il pallonetto e l'attacco smorzato non valgono come attacco. Il punteggio finale dell'atleta sarà determinato sommando il punteggio di ciascuno dei 10 tentativi.

d. Organizzazione: gli assistenti volontari gestiscono il test, senza interferire con l'atleta che lo sta effettuando. Il volontario "A" istruisce il gruppo che deve effettuare il test mentre il volontario "B" lo dimostra nella pratica. Il volontario "C" lancia la palla all'atleta che esegue il test. Gli altri volontari raccolgono i palloni dopo che sono caduti a terra e li fanno rotolare fino al volontario posto nei pressi del carrello dei palloni. Quando l'atleta ha finito il test il volontario "A" dà il punteggio al volontario "D", cioè al segnapunti. Ogni volontario gestisce il test solo nella propria area di competenza.

