

Cos'è l'Arrampicata Sportiva



E' definita Arrampicata Sportiva con finalità olimpiche l'arrampicata a scopo agonistico, amatoriale, di educazione motoria, svolta sia su pareti naturali o artificiali lungo itinerari controllati dalla base, sia su blocchi opportunamente attrezzati. L'Arrampicata è una vera e propria disciplina sportiva, la cui nascita è relativamente recente: la prima competizione internazionale di questo nuovo sport si è svolta proprio in Italia, a Bardonecchia nel 1985. Questa moderna disciplina è nata sulle rocce naturali ed ha quindi lontane origini alpinistiche; in seguito, non avendo bisogno di grandi pareti di montagna, si è diffusa e sviluppata su pareti artificiali. L'obiettivo degli arrampicatori sportivi è il superamento di percorsi con difficoltà sempre maggiore, con l'ausilio di particolari attrezzature quali: spit e corda, utilizzati esclusivamente per proteggere l'arrampicatore in caso di caduta.

Un importante passo avanti nello svincolare la pratica di questa disciplina dall'ambiente montano e alpino, è stato la rapida diffusione di strutture artificiali indoor che riproducono le caratteristiche delle pareti rocciose. Questi muri artificiali, allestiti nei centri sportivi, nei palazzetti dello sport e nelle scuole, hanno fatto divenire la nostra disciplina, una tipica attività sportiva metropolitana, sia ludico-amatoriale che agonistica.

L'IFSC - (INTERNATIONAL FEDERATION SPORT CLIMBING)

Le Competizioni iniziarono nell'ex Unione Sovietica alla fine degli anni '40, quando vennero organizzati i primi eventi di velocità. Queste gare furono riservate per lo più ad alpinisti sovietici fino agli anni '80.

Nel 1985, a Bardonecchia, un gruppo guidato da Andrea Mellano, membro del Gruppo Accademico del CAI, e Emanuele Cassarà, noto giornalista sportivo, convocarono i migliori arrampicatori al "Sport- roccia", la prima gara ufficiale di difficoltà.

Nello stesso anno, 1986, i francesi organizzarono il primo evento al coperto in un sobborgo di Lione, Vaulx-en-Velin, aprendo la strada per il futuro. In quell'occasione era chiaro che tutti gli alpinisti erano interessati a questo nuovo ramo della loro attività, anche quelli che sembravano restii all'inizio.

A livello internazionale, la Francia cercò di convincere l'UIAA a riconoscere il circuito e nel 1988, nacquero "World Series" e nel 1989 la prima Coppa del Mondo di velocità e difficoltà. Leader di questo movimento, fu Paolo Brassat, che creò un'organizzazione nuova all'interno della UIAA (formata da CEC e Cice), compreso ciò che comprendeva la formazione per i funzionari (giudici e tracciatori) e l'impostazione dei regolamenti di gara.

Nei primi anni '90, grandi eventi furono organizzati nelle strutture principali in Europa, con alcune visite in Giappone e Stati Uniti. In questi anni si decise di eseguire eventi internazionali su pareti artificiali solo, al fine di eliminare ogni impatto ambientale. Nel 1991, il 1° Campionato

Mondiale fu organizzato a Francoforte, in Germania, un evento che, da allora, si ripete ogni due anni.

Nel 1992, il Campionato Mondiale della Gioventù prima ha avuto luogo a Basilea, Svizzera, mostrando subito - con la partecipazione di grandi dimensioni - l'arrampicata sportiva attrazione è sulle generazioni giovani e di diventare un evento annuale.

Nel 1997 nacque all'interno della UIAA una nuova struttura, "Il Consiglio Internazionale per l'arrampicata sportiva" al fine di garantire una sufficiente autonomia per lo sport e per fornirgli gli strumenti necessari per il suo sviluppo.

Nell'anno 1998 fu presentata ufficialmente la nuova disciplina del "Boulder", organizzando il "Challenge Top Rock", diventando successivamente Coppa del Mondo nel 1999.

Lo sviluppo portò alla nascita di un calendario, sempre più ricco, come è avvenuto dal 2001 ad oggi. Più di 45 paesi regolarmente partecipano al calendario ufficiale, che comprende non solo il Campionato del Mondo, ma anche Campionati Giovanili, Campionati Continentali, Coppe del Mondo, circuiti continentali, ma anche molti altri concorsi di alto profilo internazionale, oltre ad eventi promozionali per i ragazzi sotto l'età agonistica (spider-kids) e dilettanti. Ben sviluppata in tutto il mondo, oggi più di 75 paesi hanno partecipato a gare di arrampicata, con aumenti di numeri sostanziali in tutti gli eventi del Mondo (senior e giovanili).

Nel 2005, la gara d'arrampicata fu inserita con successo ai World Games di Duisburg e ai Giochi Asiatici Indoor.

Nel 2006, l'UIAA decise di cessare la gestione dell'arrampicata sportiva e sostenere la creazione di una Federazione internazionale indipendente per gestire questo sport.

Il 27 gennaio 2007, a Francoforte, 48 Federazioni convocate per trovare l'IFSC (International Federation of Sport Climbing). Il 28 aprile 2007, l'Assemblea AGFIS Generale ha accettato l'IFSC come nuovo membro. Poche settimane più tardi, anche il IWGA ha fatto lo stesso. Il 10 dicembre 2007, il CIO ha concesso il riconoscimento provvisorio per l'IFSC, accogliendo l'arrampicata sportiva nel movimento Olimpico.

Il numero dei membri è oggi di 80, nei cinque continenti.

Il 12 febbraio 2010, il CIO ha concesso il riconoscimento definitivo per l'IFSC, che ora fa parte della famiglia olimpica.

Nel 2011 le Federazioni internazionali che fanno parte dell'IFSC sono 66 come membri ufficiali, 6 come membri associati.

La FASI- (FEDERAZIONE ARRAMPICATA SPORTIVA ITALIANA)

Dopo il grande successo ottenuto dalle prime gare di arrampicata sportiva è stata fondata nel 1987 la Federazione Arrampicata Sportiva Italiana. La F.A.S.I., disciplina associata al C.O.N.I. dal 20 settembre 1990, rappresenta le Società di Arrampicata Sportiva Italiane.

Nel 1989 entra a far parte U.I.A.A.-I.C.C. (Unione Internazionale delle Associazioni d'Alpinismo – International Council for Competition Climbing). La FASI in questi anni è stata grande sostenitrice dello sviluppo dell'attività sportiva a 360°, mettendo come finalità principali:

- L'attività agonistica di ogni livello;
- La ricerca rivolta allo sviluppo della scienza dell'allenamento dell'arrampicata sportiva, in collaborazione con gli Istituti di Medicina dello Sport e del Centro studi e ricerche;
- Lo svolgimento di corsi d'insegnamento, di approfondimento e stages di allenamento dell'arrampicata sportiva, per atleti;

- Inserimento dell'arrampicata sportiva, nei programmi di educazione fisica delle scuole elementari, medie, superiori e Istituti Superiori di Educazione Fisica;
- Partecipazione della rappresentativa nazionale italiana - giovanile, femminile e maschile paraclimbing - alle competizioni internazionali;
- Organizzazione dei corsi per la formazione dei tecnici federali: istruttori, allenatori, tracciatori e giudici di gara.

Dal 2007, fa parte dell' I.F.S.C. (International Federation of Sport Climbing) che coordina gli eventi agonistici internazionali.

A luglio 2011 la FASI in collaborazione con l'IFSC ha organizzato ad Arco di Trento i Mondiali di Arrampicata sportiva e i primi mondiali di paraclimbing (arrampicata sportiva per disabili).

Mondiali di Arrampicata Sportiva 2011

La FASI all'interno della federazione internazionale è stata e continua ad essere un pilastro fondamentale, dalla nascita dell'IFSC nel 2007 la federazione nazionale ha contribuito in tutti i campi affinché la federazione internazionale potesse arrivare al riconoscimento del CIO, avvenuto nel 2010 e successivamente all'entrata nella short list per l'ingresso ai giochi olimpici del 2020.

A dimostrazione di ciò a luglio 2011 in Italia, sono stati organizzati i Campionati del Mondo di Arrampicata Sportiva e i primi Campionati del mondo di Paraclimbing, riportando un enorme successo per la grossa presenza di atleti partecipanti.

Durante tutto l'evento si è registrata un'enorme affluenza di pubblico, sia come presenza in loco che come dati auditel registrati dai Rai Sport.

I dati sono in fase di elaborazione da parte della IFSC.

LE CARATTERISTICHE TECNICHE DEGLI ITINERARI OMOLOGATI

- * Gli itinerari di gara devono essere alti almeno 10 metri e svilupparsi almeno 12 metri.
- * La parete di gara deve essere larga almeno 6 metri e poter ospitare almeno due itinerari da percorrersi contemporaneamente.
- * Ciascun itinerario deve avere una larghezza minima di 3 metri.
- * La parete di gara deve limitare al minimo i tratti verticali.
- * La distanza tra gli ancoraggi - o protezioni - o spit - deve essere tale da garantire la completa sicurezza dell'atleta in qualsiasi punto dell'itinerario secondo le metodologie di assicurazione dinamica in uso nella disciplina sportiva.
- * La parete artificiale di arrampicata deve essere corredata dai seguenti documenti firmati da un tecnico abilitato ed iscritto ad un albo professionale: a) Certificato di collaudo statico; b) Certificato di corretto montaggio. c) descrizione particolareggiata dei materiali che la compongono.
- * La parete artificiale deve essere assicurata contro danni arrecati accidentalmente a chiunque e deve essere in regola con le vigenti norme antinfortunistiche.
- * Le parti sporgenti della struttura artificiale devono essere protette adeguatamente per evitare contatti fortuiti o accidentali con gli utenti.
- * Gli Ufficiali di Gara (Giudici e Tracciatori) devono essere in regola con le normative Federali.

LA FINALITA' DELLA F.A.S.I.

La Federazione Arrampicata Sportiva Italiana è un'associazione apolitica e aconfessionale, che in Italia coordina e organizza l'attività didattica, agonistica ed amatoriale dell'Arrampicata Sportiva praticata sulla roccia e su apposite strutture nelle diverse discipline della Difficoltà, Bouldering e Velocità ed è costituita dalle Società o

Associazioni che nell'ambito delle regole del dilettantismo e senza fini di lucro, ne propagano l'idea e ne realizzano gli scopi.

LE CATEGORIE

L'attività sportiva è suddivisa nelle seguenti categorie

Preagonistica

- **Under 8 promo**
- **Under 10**
- **Under 12**

Agonistica

- **Under 14**
- **Under 16**
- **Under 18**
- **Under 20**
- **Senior**

LE SPECIALITA' IN ARRAMPICATA

In campo agonistico l'arrampicata ha tre specialità : Lead o difficoltà , boulder e Speed o velocità

DIFFICOLTA' O LEAD

è la classica salita con la corda dal basso, dal basso su pareti lunghe tra 15 e 25 metri; l'obiettivo è raggiungere il punto più alto possibile del tracciato. Nelle gare, la classifica viene determinata dall'ultima "presa" raggiunta.

Si effettua su "vie" che aumentano di difficoltà progressivamente fino a raggiungere gradi di difficoltà al limite delle capacità umane. Ad ogni presa viene assegnato un punteggio progressivo e ha due valori: = se viene tenuta, + se dopo averla impugnata si inizia un movimento che però non permette di raggiungere la presa successiva. Ovviamente il massimo punteggio si ha nell'arrivare con entrambe le mani all'ultima presa: il "top". Si può effettuare con la corda di sicurezza dall'alto, nei giovanissimi (arrampicata da secondi o top ripe) o con corda dal basso (arrampicata da primo) .

BOULDER

Consiste nel dover arrampicare su vie basse, circa 3-4 metri, di diversa difficoltà senza l'uso dell'imbrago (l'incolumità è assicurata da morbidi materassoni). Nasce negli anni 40-50 negli Stati Uniti. Richiede uno sforzo di breve durata ma molto intenso e prevede una serie limitata di movimenti, 7-8 in media. Si tratta di partire con 1-2 prese obbligate di "start" per completare il percorso che culmina con un "top" che dev'essere tenuto dall'atleta per almeno 2 secondi consecutivi. Conta il numero di tentativi impiegati nel raggiungere il "top" in un determinato tempo che è, in genere, di 4 o 5 minuti. Si ha, inoltre, una presa intermedia chiamata "zona" (o "bonus") che attribuisce un ulteriore punteggio, sempre a seconda del numero di tentativi impiegati per raggiungerla.

Velocità

Si effettua su "vie" generalmente "più facili" e, come dice il nome, l'obiettivo è quello di percorrerla nel minor tempo possibile.

Dal 2007 la IFSC ha omologato un muro di arrampicata di 10 m o 15 m dove effettuare le competizioni di velocità. La via da competizione è fornita di un sistema di cronometraggio alla partenza e all'arrivo, un sensore in cima alla via che permette agli atleti di fermare il

tempo. La via viene salita in moulinette, cioè con corda dall'alto, in modo che l'atleta possa concentrarsi solo sul tempo di salita.

Il primo record mondiale maschile nei 15 m appartiene al russo Evgenij Vajcechovskij con 5"88, stabilito il 13 ottobre 2012 durante la semifinale della tappa di Xining di Coppa del mondo. Il primo record mondiale femminile nei 15 m appartiene alla russa Julia Kaplina 7"85 stabilito il 19 ottobre 2013 durante la finale della tappa di Wujiang di Coppa del mondo in Cina.

In occasione dei Mondiali a Gijon(Spagna) settembre 2014 l'Ucraino Danylo Boldryev, ha stabilito il record mondiale con 5",60.

TECNICA IN ARRAMPICATA SPORTIVA

In generale lo sforzo fisico compiuto nell'arrampicata è di tipo discontinuo e richiede una buona forza massimale e resistenza allo sforzo .

Le tecniche di arrampicata sono molte e piuttosto varie; possono risultare differenti in virtù di caratteristiche peculiari di ciascuna persona quali, per esempio, lo stile individuale, le conoscenze ricevute da "maestri" o arrampicatori più esperti, la conformazione fisica e il coordinamento psicomotorio.

L'intrinseca pericolosità legata a questo sport impone che il loro apprendimento avvenga sempre sotto l'affidamento di una persona titolata. In questo senso, è bene sottolineare che la Legge italiana riserva la prerogativa dell'insegnamento outdoor delle tecniche di arrampicata alle guide alpine, a livello professionale, e alle Scuole del CAI a livello non professionale, per l'insegnamento indoor e agonistico ai tecnici e allenatori FASI.

La tecnica utilizzata per il bouldering è sostanzialmente la stessa della lead. Lo stile di arrampicata è basato su piccole sequenze di mosse dinamiche e di forza, mentre la lead è basata su lunghezze maggiori e dunque più sulla resistenza. Le brevissime vie sui massi vengono generalmente definite come "problemi o blocchi ". L'atto di risolvere un "problema o blocco ", viene compiuto anche come allenamento. Queste brevi lunghezze vengono affrontate da alcuni come allenamento per aumentare forza e resistenza. Spesso il "blocco " viene ripetuto, anche molte volte, per abituare il corpo a certi automatismi.

LE CORDE

La corda è senza dubbio il materiale più importante per qualsiasi arrampicatore e alpinista. Essa può essere considerata come una sorta di paracadute ed è l'elemento fondamentale di tutta la catena di assicurazione.

Nella storia dell'alpinismo si ricordano le prime corde interamente in canapa che, seppur analoghe nello scopo, avevano caratteristiche completamente diverse da quelle cosiddette "moderne", i cui materiali e caratteristiche tecnologiche e costruttive sono, peraltro, in continua evoluzione.

CORDA DINAMICA:

In arrampicata e alpinismo vengono sempre utilizzate corde di tipo "dinamico", cioè con un certo grado di elasticità, necessario ad assorbire gli urti.

Le corde vengono classificate secondo molteplici parametri: tipo, peso, diametro, caratteristiche tecnologiche (ad es.: corde superdry ad asciugamento ultrarapido). Inoltre tutte le corde per l'arrampicata e l'alpinismo devono rispondere a requisiti minimi dettati dalle norme EN 892 per poter essere omologate e vendute.

CORDA STATICA:

Si dicono statiche quelle corde che non hanno elasticità (o hanno un grado di elasticità molto basso) e che quindi reagiscono in caso di sollecitazione con poco o nessun

allungamento. In ambito alpinistico questo tipo di corde trova applicazione solo per la posa di corde fisse permanenti (su alcuni sentieri attrezzati o nelle spedizioni in alta quota), mentre è il tipo di corda utilizzato abitualmente in speleologia per la discesa e la risalita nei pozzi.

Questo tipo di corda non è adatto all'arrampicata, in quanto la mancanza di allungamento elastico fa sì che l'arresto dell'arrampicatore in caso di caduta sia estremamente brusco, aumentando così notevolmente il rischio di lesioni gravi all'arrampicatore nonché il rischio di fuoriuscita o rottura dell'ancoraggio, sul quale viene scaricata l'energia che nelle corde dinamiche è dissipata con l'allungamento. Proprio questa sua caratteristica lo rende invece utile per le corde fisse e per la speleologia.

MATERIALI E TIPI DI ASSICURAZIONE:

In riferimento all'assicurazione dello sportivo che sta arrampicando, si distinguono due diversi tipi. Tale differente tipologia di assicurazione ha ragione d'essere in virtù dei dispositivi d'arresto della caduta che gli arrampicatori o alpinisti decidono di utilizzare nella loro attività. In altre parole, il tipo di assicurazione varia sostanzialmente al variare del tipo di freno, che può essere bloccante (automatico) o dinamico (non automatico).

Assicurazione statica

Quando non vi è scorrimento di corda: a corda bloccata. Questo tipo di assicurazione è molto utilizzato nell'arrampicata sportiva.

Nell'assicurazione statica si ricorre all'utilizzo di particolari freni (come il gri-gri o il cinch) che bloccano automaticamente la corda. Questi dispositivi possono funzionare permettendo lo scorrimento della corda in una sola direzione, bloccando la corda in caso di strappo violento, o permettendone lo scorrimento solo se tenuti in posizione da chi effettua l'assicurazione.

L'arresto di un'eventuale caduta avviene tramite il bloccaggio completo della corda.

Assicurazione dinamica

Nel caso in cui vi sia scorrimento di corda: a corda frenata. Durante l'arresto la corda inizialmente non si blocca, ma scorre nel freno rallentando fino a giungere gradualmente all'arresto completo.

In questo tipo di assicurazione il freno può essere un nodo (per esempio il mezzo barcaiolo) o un freno dinamico come il secchiello, l'otto o il reverso. In questi freni la corda può scorrere, ma a chi manovra il freno è sufficiente una forza relativamente piccola esercitata sulla corda per trattenere anche pesi molto grandi (anche un migliaio di chili).

GRI-GRI:

Il Gri-Gri è un freno automatico, a conduzione manuale, utilizzato in arrampicata sportiva sia per l'assicurazione del primo che del secondo di cordata quando questi sale in moulinette. Prodotto dall'azienda francese Petzl, è attualmente fra gli attrezzi maggiormente utilizzati durante questo tipo di attività sportiva.

MEZZO BARCAIOLO: Il mezzo barcaiolo è un nodo che viene principalmente utilizzato in arrampicata tramite uno scorrimento controllato della corda (annodata in un apposito moschettone)

solitamente vincolato alla parete), che vengano ridotti gli eventuali traumi di una caduta dello sportivo che sta salendo (quest'ultimo ovviamente, deve essere legato al capo della corda che viene assicurata tramite il mezzo barcaiolo).

SECCHIELLO: Il tuber è un dispositivo a forma di secchiello (conosciuto anche con questo nome per tale ragione) utilizzabile per le manovre di assicurazione in ambito dell'arrampicata.

Il suo principio di funzionamento è quello dell'attrito: la corda viene fatta passare al suo interno, in modo da formare un'asola, ed è poi intercettata e tenuta in posizione da un moschettone che, a sua volta, deve essere collegato o all'anello di servizio dell'imbragatura, o a un valido punto di ancoraggio (per esempio una sosta). In pratica, grazie all'attrito che la corda subisce nello scorrimento tra moschettone e tuber, quest'ultimo è utilizzabile come un freno dinamico per il primordi cordata.

OTTO: Il *discensore ad "otto"* deriva dal primo discensore Pierre Allain. Caratterizzato dalla forma simile al numero "otto", è fabbricato in acciaio anodizzato o in lega di alluminio. Si utilizza con una tecnica molto simile a quella del secchiello. L'anello piccolo viene infilato all'imbragatura. Un'ansa di corda viene fatta passare dentro all'anello più grosso ed avvolta intorno al "gambo" del discensore; l'attrito si genera per sfregamento di quest'ansa. Ha i vantaggi di essere molto economico e facile da utilizzare; per contro, ha il difetto di torcere molto la corda. Utilizzato come discensore è poco sicuro, in quanto non autobloccante, a meno che non sia utilizzato insieme ad altri sistemi di sicurezza, come ad esempio un nodo prusik.