

# Arrampicata a scuola – Bouldering: Gare: Boulder Jam

Questa gara consiste nell'arrampicata di un determinato numero di percorsi di bouldering. Gli appigli sono numerati (p. es da 1 a 5). Per il risultato conta l'appiglio che è stato tenuto per ultimo. Nel caso ideale si tratta dell'appiglio con il numero più elevato di punti. Vince chi alla fine ha raccolto più punti.

## Regole di gara

- I percorsi devono essere svolti in una sequenza predefinita.
- Per ogni percorso gli allievi hanno due minuti di tempo.
- Durante questo tempo possono provare quante volte desiderano. L'unica condizione è che ricomincino sempre dall'appiglio iniziale.
- Si conta un tentativo quando entrambe le mani sono sull'appiglio di partenza e i due piedi sulla parete.
- Si possono usare solo gli appigli marcati con un nastro adesivo (o un altro tipo di demarcazione). Gli appoggi per i piedi non sono predefiniti e si possono scegliere liberamente.
- Ogni appiglio tenuto dà un punto. Se l'appiglio è solo sfiorato, non conta il punto.
- L'appiglio finale deve essere tenuto con entrambe le mani per almeno due secondi. Chi raggiunge l'appiglio finale ottiene il numero massimo di punti.
- Il docente dà un segnale dopo due minuti. Gli allievi vanno prima a riportare il loro risultato sulla lavagna e poi passano al percorso seguente dove si mettono in fila dietro ai compagni.

## Preparazione

- Definire i percorsi, 5-8 appigli per percorso. Per motivi di spazio, scegliere piuttosto percorsi che salgono in verticale. La difficoltà aumenta verso la fine.
- Numerare gli appigli (scrivere il numero sul nastro adesivo): l'appiglio più alto ottiene il numero 5, poi numerare gli altri in ordine decrescente. Occorre definire anche gli appigli intermedi (p. es. con un punto colorato, ev. aggiungere appigli supplementari per le ragazze).
- Apporre dei cartelli grandi per segnalare i singoli percorsi (p. es. 1-8: nell'ordine in cui devono essere svolti).
- Dietro ogni percorso collocare una panchina dove gli allievi aspettano il loro turno.
- Usare un timer per dare il segnale dei 2 minuti.
- Preparare una tabella per l'inserimento dei risultati.

## Consigli metodico-didattici

- È possibile che alla fine diversi allievi abbiano lo stesso numero di punti. In questo caso, avere pronto un percorso finale per la partita decisiva.
- Questa gara è di semplice organizzazione e svolgimento e può essere realizzata durante una lezione doppia (a condizione ovviamente che sia già tutto pronto e posizionato correttamente).

---

Fonte: Markus Kumin, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, ASEF



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**