

# Light contact boxing: L'arbitro pugile

I pugili riconoscono i colpi mandati a segno e interrompono la partita consapevolmente e ad alta voce, gridando «stop!». Fanno riprendere la partita con il comando «boxe!» ed eseguono correttamente la cerimonia di proclamazione del vincitore.

Due pugili boxano l'uno contro l'altro. Un terzo pugile fa da l'arbitro; dopo ogni colpo mandato a segno o dopo ogni fallo, l'arbitro grida «stop!» e conta i punti intermedi. I pugili possono riprendere a boxare solo quando l'arbitro dà il segnale «boxe!». Al termine della partita, l'arbitro prende entrambi i pugili per mano e alza la mano del vincitore. Dopo 60 secondi si invertono i ruoli.

## più facile

- Concentrarsi dapprima soltanto sul comando «stop!», che deve essere dato rapidamente e a voce molto alta. Se non ne sono sicuri, gli arbitri possono chiedere ai pugili se sono stati colpiti.

## più difficile

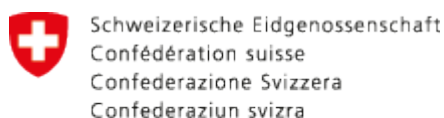
- In aggiunta, prestare attenzione a uno o due falli commessi spesso, che hai precedentemente rimarcato
- Due arbitri in competizione tra loro: se la sequenza è corretta («stop!», chi, cosa, quanto, «boxe!») il più veloce guadagna un punto
- Gridare «stop!» solo al termine dello scambio di colpi invece che dopo un solo colpo mandato a segno

**Osservazione:** Nell'ultima variante comprendono il concetto di scambio di colpi, ne riconoscono la fine e lo comunicano chiaramente.

**Materiale:** Guantoni, paragenti, caschetto

**Osservazione:** per questa forma di allenamento si consiglia una formazione e una formazione continua nel light contact boxing. Per le forme di competizione che coinvolgono colpi alla testa, secondo il [promemoria dell'upi](#), è necessario indossare paragenti e caschetto. I ganci di montante sono consigliati negli sport scolastici e negli allenamenti G+S con guanti da passata, guantoni e sacco, ma non alla testa.

Fonte: Stefan Käser



Ufficio federale dello sport UFSPO