



Federazione Italiana Rugby

PER RIPARTIRE #INSIEME
[covid-19.federugby.it](https://www.federugby.it/covid-19)

La gestione dell'attività in campo



Il Club come PARCO SPORTIVO

A CHI ci rivolgiamo

Il Rugby è per Tutti:

- atleti e atlete rugbisti dai 4 anni in su che già lo praticano nelle sue molteplici forme;
- persone di ogni genere, età, capacità e disabilità che ne apprezzino principi e valori; appassionati di sport che vogliono tenersi in movimento e mantenersi in forma,

Il Club di Rugby offre a tutti accoglienza, inclusione, competenza.

COSA proponiamo

Salute e benessere psico-fisico attraverso il gioco di Rugby.

Competenza e professionalità.

Divertimento per tutti, ad ogni età, per ogni livello di partecipazione, dall'amatoriale all'agonistico.

Appartenenza.

Opportunità di formazione in ogni ambito della vita sportiva: per atleti e atlete, per dirigenti, per allenatori, per volontari.

COME sviluppiamo la nostra proposta

Nel più fermo rispetto delle regole e ribadito che, come sempre, i nostri obiettivi primari sono la sicurezza e il benessere, appena ci è consentito apriamo le nostre strutture e proponiamo un'attività sportiva modificata e adeguata alle esigenze di questo periodo. Per ogni fascia di età e per ogni livello di interesse sviluppiamo esercizi, giochi e attività per il ritorno alla pratica sportiva e alla vita di comunità, garantendo l'aspetto ludico, la formazione motorio/coordinativa, la preparazione atletica, la cura delle abilità individuali.

La crisi diventa un'opportunità per essere creativi ma rispettosi e per apprezzare ancora di più, in un periodo di ristrettezze, ciò di cui possiamo godere nella "normalità".



REGOLE di INGAGGIO

Sviluppiamo **moduli** di attività replicabili in orizzontale (nella stessa fascia oraria in spazi diversi) e in verticale (nello stesso spazio in diverse fasce orarie).

In questo modo, l'attività può essere adattata alle dimensioni del Club, degli spazi e delle risorse umane a disposizione.

Finchè le restrizioni governative non verranno abolite, si potranno svolgere allenamenti senza contatto, con preferenza all'aperto e con distanziamento tra tutte le componenti coinvolte.

Gestione dei FLUSSI:

PRIMA - 15 giorni prima della ripresa:

- comunicazione del Club a famiglie e atleti, con spiegazione a grandi linee di tempistiche e modalità (**si veda documento specifico per approfondimenti**)
- reclutamento di genitori/volontari (consigliamo indicativamente 5 persone per ogni gruppo di atleti/atlete) che si dedichino a questi cinque ambiti: accoglienza, bagni, campo, parte sportiva, gestione del personale

PRIMA - 7 giorni prima della ripresa:

- comunicazione di inizio attività per mail o gruppi Whatsapp con spiegazione dettagliata circa:
 - percorsi (entrata e uscita)
 - orari
 - categorie/gruppi
 - suddivisione genitori/volontari

DURANTE

Controllo dei presidi medici da parte dei volontari come previsto precedentemente

Reperimento di attrezzatura adeguata per l'attività di campo

Sanificazione del materiale e delle persone tramite dispenser in ogni stazione di lavoro

Rispetto dei percorsi di ENTRATA verso le stazioni di lavoro in campo

Servizi igienici: predisporre il controllo dell'uso individuale dei bagni e igienizzazione dopo ogni utilizzo evitando inoltre code ed assembramenti.

Verifica e vigilanza su:

- Mascherine
- Borraccia personale
- Rispetto delle distanze



DOPO

- Sanificazione del materiale
- Rispetto dei percorsi di USCITA dal campo

DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA durante l'attività fisica:

Laterale: 2 metri

In scia: 10 metri

ATTREZZATURA PERSONALE di atleti e atlete:

Mascherina, disinfettante per la deambulazione all'interno dell'impianto sportivo prima e dopo l'attività fisica

Borraccia personale (preferibilmente in alluminio) **chiaramente contrassegnata.**

Non è consentito effettuare scambi di oggetti personali.

Utilizzo degli SPOGLIATOI e delle docce

NON CONSENTITO. In questa fase tutte le persone coinvolte nelle attività di campo devono presentarsi indossando l'abbigliamento sportivo per l'allenamento e portando il necessario in borse/zaini di piccole dimensioni, che vanno riposte chiuse in luoghi destinati a tale scopo, mantenendo la distanza di sicurezza tra loro.

Utilizzo degli ATTREZZI

Allo stato attuale è **vietata la condivisione degli attrezzi** sportivi da campo, incluso il **passaggio del pallone**, l'utilizzo di sacchi da placcaggio o scudi.

Pertanto, in questa fase l'utilizzo del pallone è consentito solo per esercizi/giochi individuali.

Preparazione del CAMPO e delle AREE DI GIOCO

Il flusso di persone va gestito secondo le indicazioni fornite nell'apposita sezione "Gestione dei FLUSSI".

Per l'allestimento delle stazioni di gioco e di esercizio si veda il paragrafo "MODULI"

Indicazioni generali:

- Soprattutto per la fascia BAMBINI, gli spazi vanno delimitati con precisione utilizzando cinesini e/o nastro da cantiere fissato al terreno con picchetti a "U" (in modo che non vi siano sporgenze potenzialmente pericolose).
- Se si prevede di utilizzare con continuità determinati spazi, può essere conveniente e pratico segnarli in modo permanente utilizzando gesso e/o vernice.
- Ad ogni atleta va assegnato uno spazio (STAZIONE). Lo spostamento in spazi contigui va coordinato in modo da mantenere la distanza interpersonale.
- E' necessario delimitare non solo le singole stazioni di gioco assegnate, ma anche le fasce di rispetto laterali (2 metri) tra uno spazio e l'altro.
- E' necessario prevedere spazi "di deposito" per la borraccia e altri oggetti personali (a bordo campo o in altre aree specificamente dedicate) e assegnare uno spazio a ciascun atleta. Anche in questo caso, gli spazi vanno delimitati tenendo conto della fascia di rispetto.



INDICAZIONI OPERATIVE

Struttura della SETTIMANA

L'organizzazione delle attività settimanali è subordinata:

- alla capacità di accoglienza di ogni singola struttura (numero di campi, numero di spazi ausiliari, entità delle risorse umane a disposizione)
- al numero di partecipanti all'attività

Sulla base di questi dati e tenendo conto delle limitazioni vigenti in questa fase, una Società può essere in grado di ospitare in contemporanea tutti i partecipanti, oppure può avere necessità di strutturare l'attività moltiplicandola "in orizzontale" (su più giorni della settimana) e/o "in verticale" (attività replicata negli stessi giorni in più fasce orarie).

Fasce di ETA'

1. BAMBINI e BAMBINE da 4 a 11 anni
2. RAGAZZI e RAGAZZE da 12 a 18 anni
3. ADULTI da 18 anni in su

Tipologia di ATTIVITA' praticabile in questa fase specifica

Per BAMBINI e BAMBINE da 4 a 11 anni

- Giochi MOTORI – *SCHEMI MOTORI DI BASE e CAPACITA' COORDINATIVE*
- Andature; Gare di corsa; Percorsi; Sfide frontali; Giochi di ABILITA' INDIVIDUALE

Per RAGAZZI e RAGAZZE da 12 a 18 anni e per ADULTI da 18 anni in su:

- Preparazione fisica
- Potenziamento e postura – *preferibilmente in campo, NO palestra o ambiente chiuso*
- Agilità
- Corsa (in accelerazione, velocità, resistenza)
- Tecnica individuale:

Con le mani quali passaggi, lanci e calci per sé stessi o verso un bersaglio in quanto **non è ancora consentita la trasmissione della palla tra individui** (passaggio spinto, spin, da terra, rovesciato, lancio, ricezione)

Con il piede quali chip, punt, grubber, dalla base, drop, piazzato, tallonaggio

Per tutti gli ADULTI, purché regolarmente tesserati e in possesso di adeguata certificazione medico/sportiva, si possono organizzare attività di FITNESS individuale, quali, ad esempio: jogging, nordic walking, ginnastica di vario genere, potenziamento muscolare.

Per tutte queste attività valgono, ovviamente, le medesime norme di comportamento.



Per ogni TIPOLOGIA di attività, potete consultare le specifiche SCHEDE TECNICHE in allegato, che saranno costantemente aggiornate. Inoltre la struttura Tecnica FIR nelle regioni è a disposizione dei Club per fornire consulenza e supporto.

In una fase successiva, se, come è auspicabile, vi sarà un allentamento delle restrizioni, sarà possibile sviluppare anche le seguenti tipologie di attività:

- Giochi collettivi
- Multisport

Struttura della SEDUTA di ALLENAMENTO

| CATEGORIA | RAPPORTO ALLENATORI / ATLETI consigliato | TEMPI consigliati |
|------------------|---|--------------------------|
| RUGBY INTEGRATO | 1 a 1 * | 45' max |
| U6 | 1 a 3** | 30' max |
| U8 | 1 a 3 ** | 40' max |
| U10 | 1 a 6** | 50' max |
| U12 | 1 a 6 ** | 60' max |
| U14 – 16 - 18 | 1 a 9 *** | 60' max |

* Nelle attività di **Rugby Integrato** il rapporto medio tra facilitatore e atleti/e è di 1 a 2. Si rende però necessario in alcuni casi affiancare all'atleta un adulto dedicato che lavori con lui/lei all'interno della stazione assegnata, al fine di garantire il rispetto degli spazi e delle regole di comportamento: a questo scopo, andranno coinvolti nell'attività i familiari che compongono il nucleo familiare dell'atleta.

** Nelle categorie **dalla U6 alla U12** e specialmente per i bambini e le bambine da 4 a 7 anni si rende necessaria una forte presenza di figure adulte, al fine di agevolare il rispetto degli spazi e delle regole di comportamento. E' quindi importante che i genitori o altri volontari (**si legga documento specifico allegato**) aiutino in quest'opera di contenimento e guida.

*** Per le categorie Juniores e Seniores si indica una durata della seduta di allenamento di 60 minuti per non sovraccaricare le strutture e permettere l'eventuale svolgimento di più sessioni consecutive.

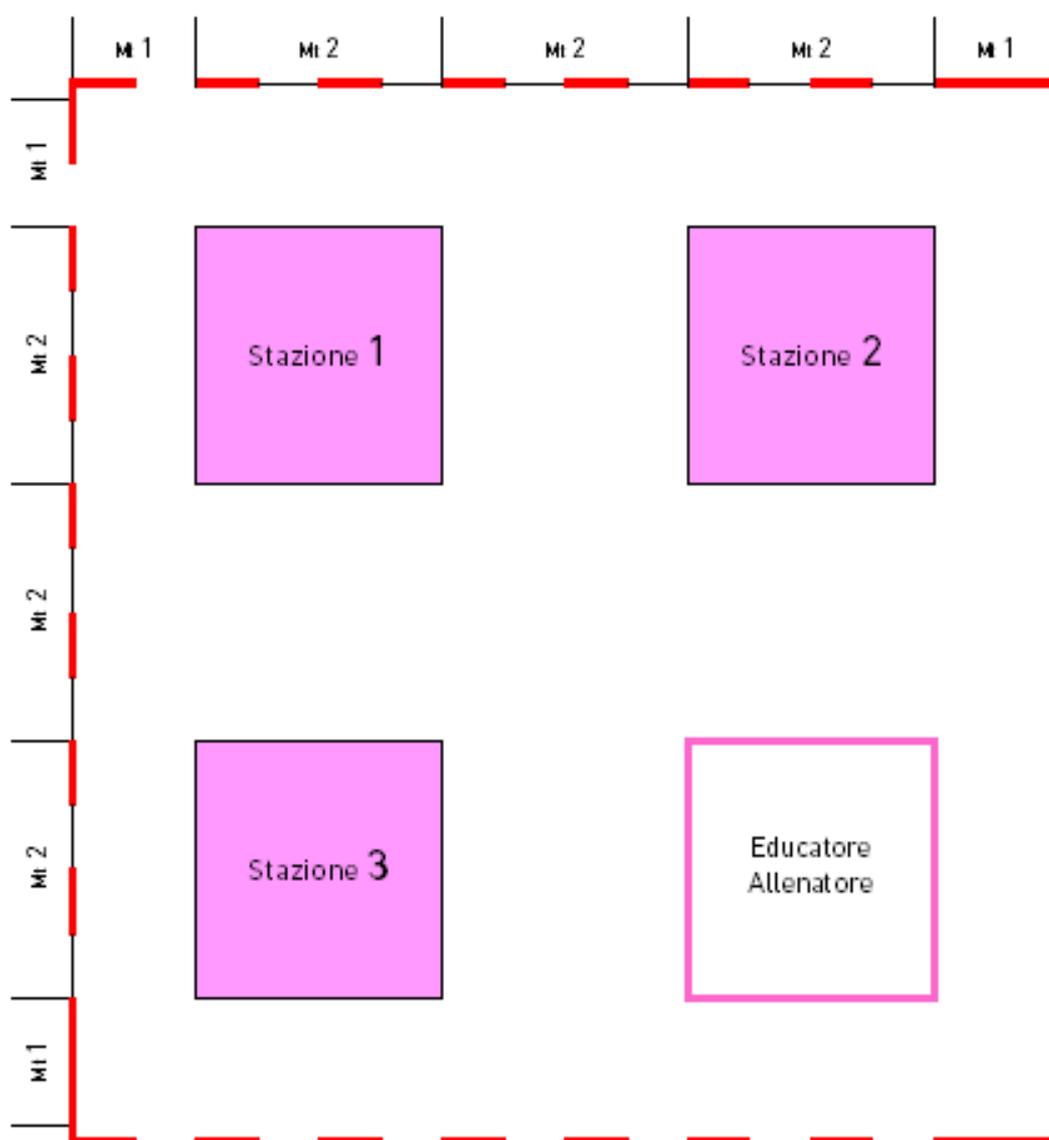
I suggerimenti relativi alla STRUTTURA e alla DURATA della seduta di allenamento possono essere modificate a seconda della disponibilità di spazi e di risorse umane.



MODULI per la delimitazione degli spazi

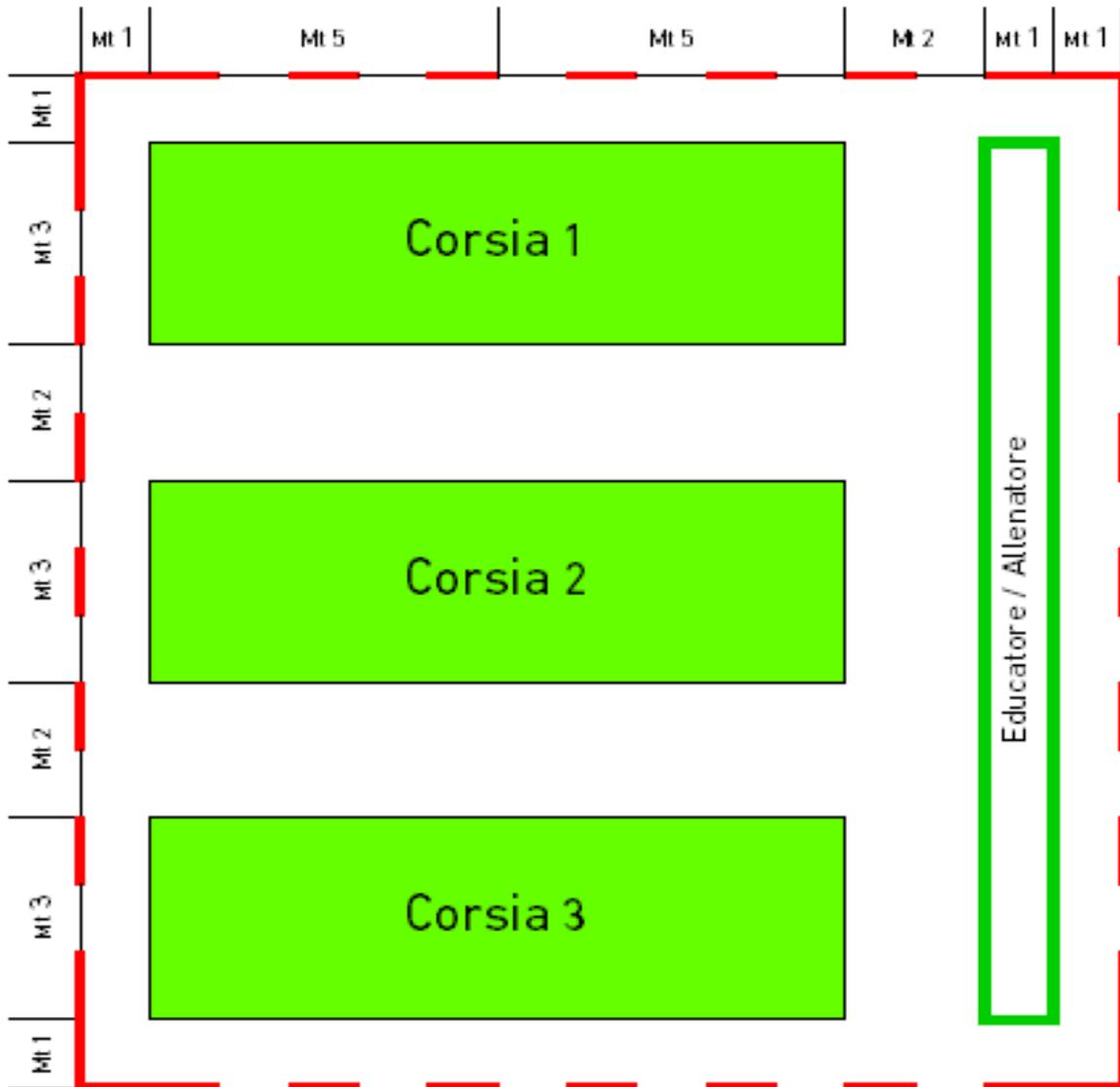
Modulo A QUADRATI mt 8 x 8

per GIOCHI DI ABILITA' INDIVIDUALE e ESERCIZI DI TECNICA INDIVIDUALE





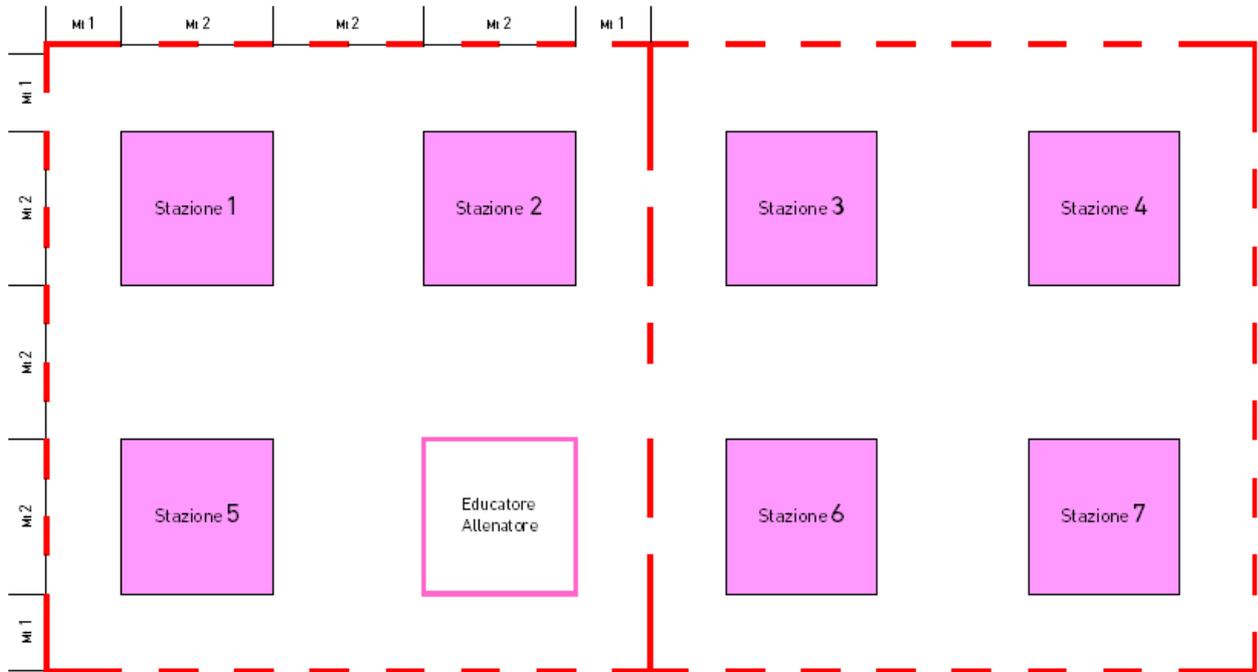
Modulo A CORSIE mt 15 x 15
per ANDATURE e PREPARAZIONE ATLETICA





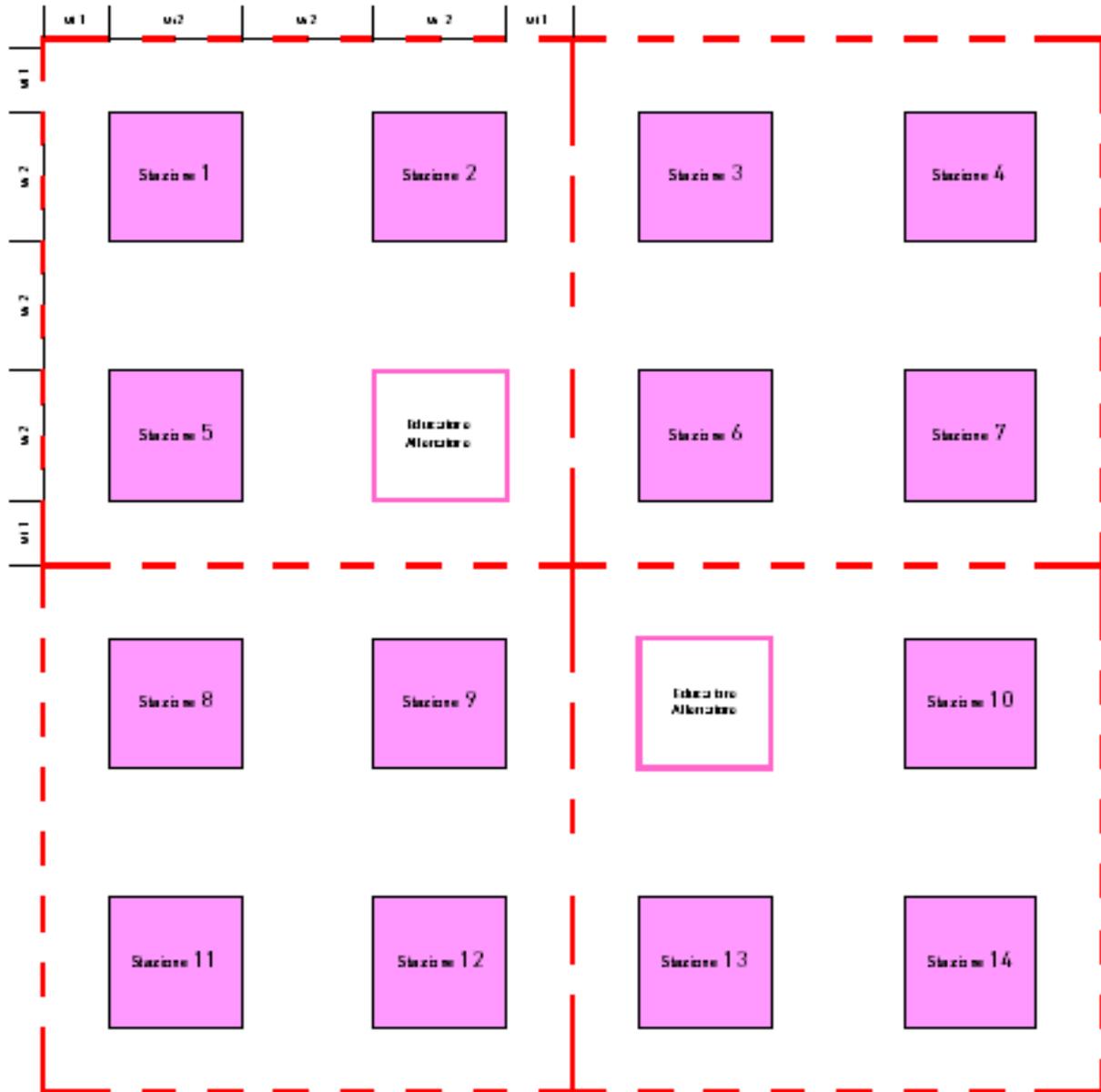
Possibile evoluzione dei moduli

Modulo A QUADRATI
EVOLUZIONE 1 mt 8 x 16



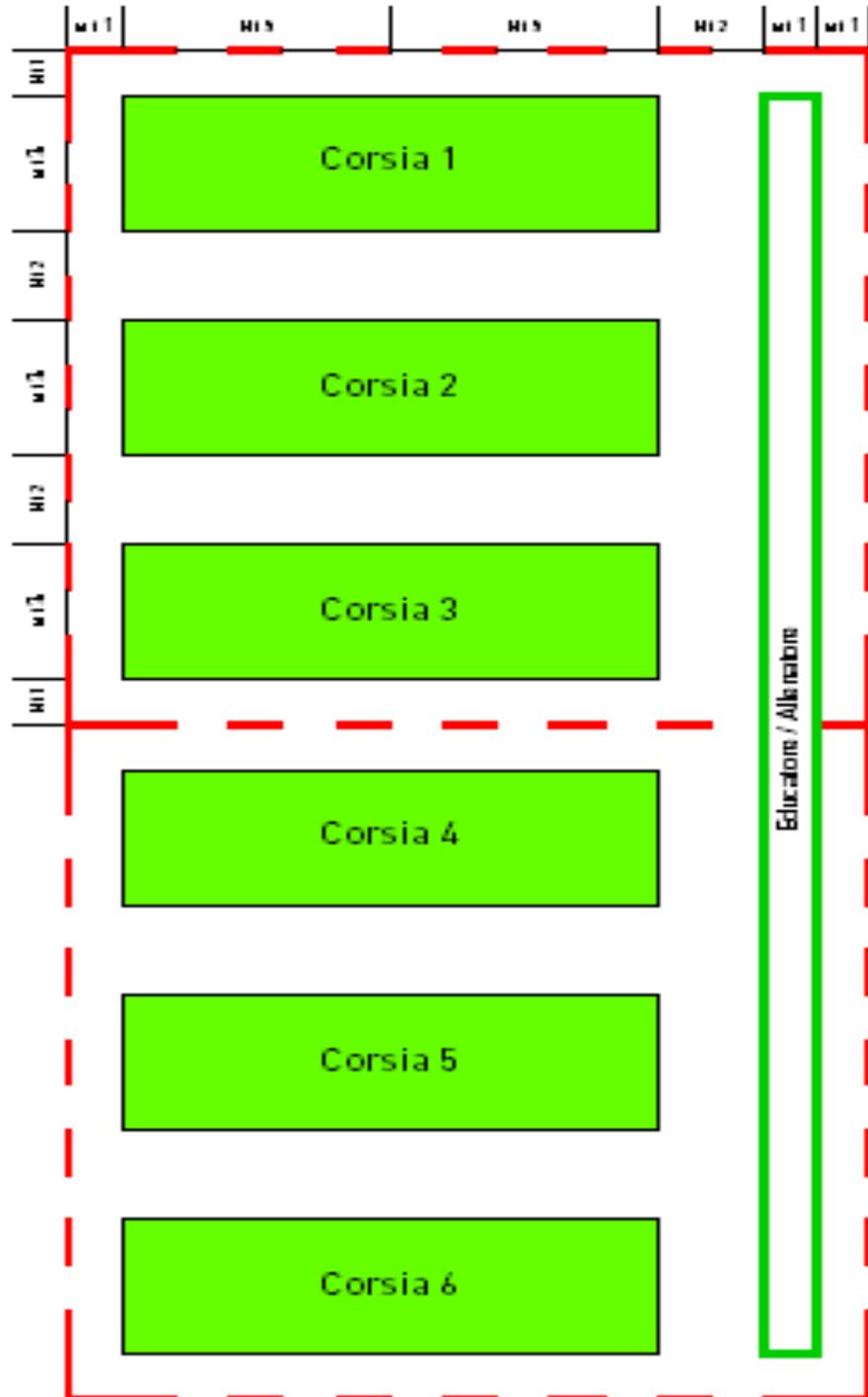


Modulo A QUADRATI
EVOLUZIONE 2 mt 16 x 16



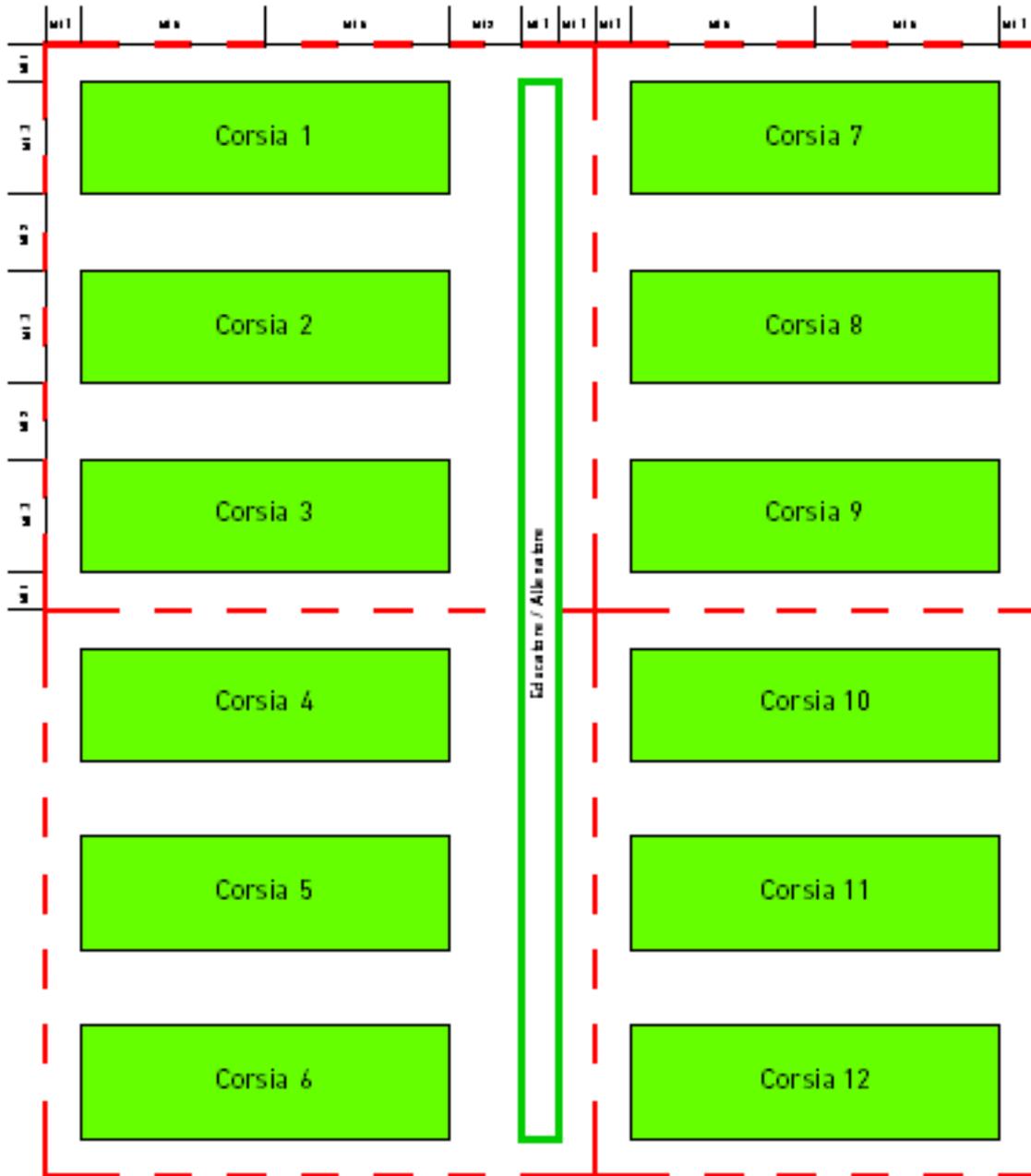


Modulo A CORSIE
EVOLUZIONE 1 mt 30 x 15





Modulo A CORSIE
EVOLUZIONE 2 mt 30 x 27





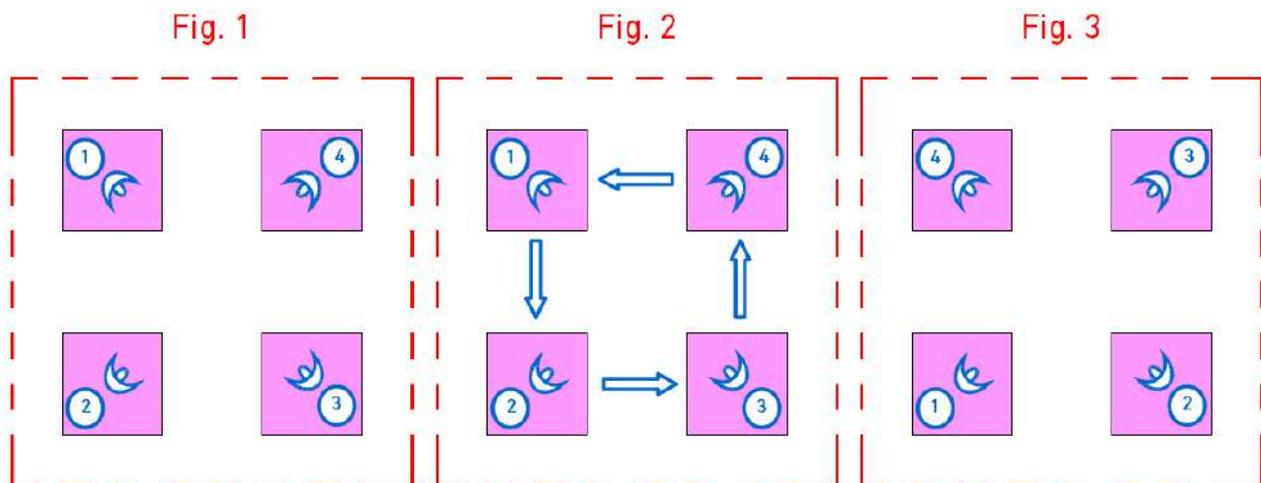
UTILIZZO dei MODULI

Nel progettare e proporre le attività specifiche di questa fase, va tenuto presente che la limitazione principale, oltre a quelle relative al distanziamento, è connessa **all'uso della palla**, che non può essere trasmessa ad altri e va pertanto utilizzata a titolo esclusivamente individuale.

La palla può quindi essere usata all'interno della stazione di lavoro:

- mettendo a terra e raccogliendo;
- passando, lanciando o calciando per sé stessi;
- passando, lanciando o calciando verso un bersaglio;
- passando, lanciando o calciando per sé stessi al di sopra o al di sotto di un ostacolo, di una barra, di una fune, eventualmente eseguendo movimenti specifici prima di riprendere l'attrezzo (battito delle mani, rotolamento, capovolta, ecc.). Quest'ultima opzione permette di lavorare in modo specifico oltre che sulla tecnica del gesto anche su coordinazione, timing e orientamento.

Nel modulo A QUADRATI dopo alcuni allenamenti che servano ad abituare i giocatori/ici alla nuova modalità di allenamento, per stimolare coinvolgimento, attenzione e varietà è possibile attuare spostamenti tra le stazioni, a condizione che essi avvengano contemporaneamente, garantendo così il mantenimento delle distanze.



Gli spostamenti possono avvenire IN ANDATURA (skip, corsa calciata dietro, a gambe tese, laterale, incrociata, accosciata, in quadrupedia, ecc.)

Allo stesso modo, per le attività svolte con il modulo A CORSIE si possono prevedere scivolamenti e cambi di corsia, sempre a patto che avvengano in contemporanea.



Fig. 1

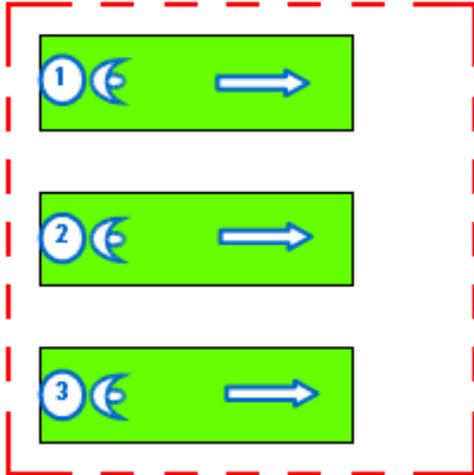


Fig. 2

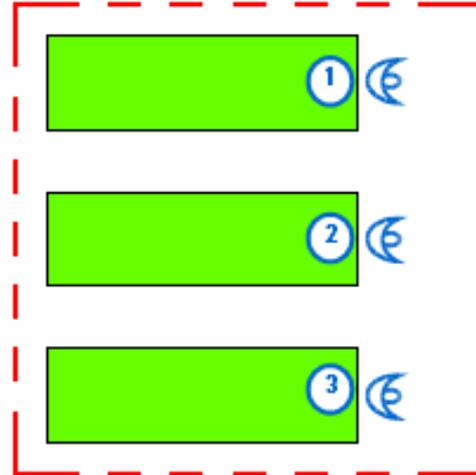


Fig. 3

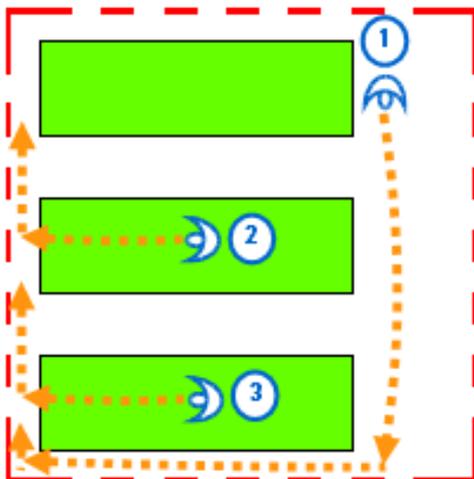


Fig. 4

