



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - 📠 035 220410

Sito: <http://www.iisrignonistern.it>-email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

PREMESSA

Il presente Regolamento ha la finalità di regolamentare la fruizione della Palestra agli studenti dell'Istituto e degli esterni che, su domanda svolgono attività sportive nella nostra Palestra.

Il Regolamento della Palestra è finalizzato all'utilizzo ed alla buona conservazione delle attrezzature e delle dotazioni ginniche della Palestra facenti parte integrante del patrimonio dell'Istituto, nel rispetto delle norme sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni. Ai sensi del D.lgs. 81/2008 "Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro", gli allievi degli Istituti di Istruzione, durante l'attività di scienze motorie sono equiparati ai lavoratori subordinati e quindi sono tenuti ad osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal Dirigente scolastico, dai docenti e dai preposti al fine di tutelare la salute e la sicurezza collettiva ed individuale.

ART. 1 IL RESPONSABILE DELLA PALESTRA

La Palestra è affidata ad un Responsabile nominato dal Dirigente scolastico ed individuato in base alle ore di lezione nella Palestra o all'anzianità di servizio in Istituto.

Il Responsabile della Palestra ha responsabilità didattiche e tecniche, a lui spetta la programmazione delle attività ginniche e sportive per tutto l'anno scolastico.

Il Responsabile della Palestra, coadiuvato dagli altri docenti di scienze motorie, ha il compito di garantire il buon funzionamento delle attrezzature e degli strumenti ginnici nel rispetto delle norme di sicurezza e salute.

ART. 2 USO DELLA PALESTRA

L'utilizzo della Palestra è consentito agli alunni dell'Istituto per le seguenti attività:

- Attività didattica di scienze motorie e sportive;
- Esercitazioni di avviamento alla pratica sportiva;
- Allenamenti per la partecipazione a tornei scolastici ed interscolastici;
- Attività ginnico/sportive deliberate dagli organi collegiali dell'Istituto.

ARTI. 3 FORMAZIONE SULLA SICUREZZA

I docenti di scienze motorie, all'inizio di ogni anno scolastico e prima di iniziare le attività ginniche programmate devono formare gli studenti, in particolare quelli delle classi prime, sull'utilizzo della Palestra, dei locali attigui e sulle norme di sicurezza relativamente all'uso delle attrezzature e delle attività connesse, al fine di prevenire infortuni di gioco.

I docenti devono rispettare le norme di sicurezza del presente Regolamento sull'uso e sui controlli periodici delle attrezzature in dotazione.



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrigonistern.it> - email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

ART. 4 ACCESSO ALLA PALESTRA

L'accesso alla Palestra è consentito solo in presenza del docente di scienze motorie. Gli studenti per svolgere le attività didattiche di scienze motorie devono indossare gli indumenti e le calzature adeguate all'attività ginnica. Gli studenti privi di idoneo abbigliamento non possono svolgere l'attività di scienze motorie ma devono comunque rimanere in Palestra affinché sia garantita la vigilanza da parte del docente.

I docenti, per svolgere le lezioni di scienze motorie devono indossare indumenti e calzature idonee all'attività ginnica.

ART. 5 CATTEDRA E PANCHE

La cattedra deve essere posizionata fuori dal perimetro di gioco, in posizione da garantire la visuale su tutta l'area e non deve ostruire le vie di fuga.

Le panche devono essere poste stabilmente lungo i muri perimetrali della Palestra e in posizione da non costituire pericolo ed ostruire le vie di fuga.

ART. 6 VIGILANZA

Durante l'attività didattica in Palestra i Docenti sono tenuti ad assicurare un'idonea vigilanza sugli alunni, in particolare non lasciando soli gli studenti nell'area di gioco.

Il Docente, ad inizio e termine lezioni deve gestire i tempi affinché questi siano congrui per il cambio degli indumenti nello spogliatoio.

I Docenti si impegnano a custodire nella cassetta di sicurezza gli oggetti di valore che debbono essere obbligatoriamente riposti nella stessa dagli studenti all'inizio della lezione.

ART. 7 DIVIETI

Agli studenti che accedono alla Palestra è vietato:

- Assumere comportamenti non rispettosi della personalità e dell'integrità fisica nei confronti dei compagni negli spogliatoi;
- Fare schiamazzi negli spogliatoi e disturbare il personale nei locali attigui;
- Correre nel corridoio e nella Palestra durante il cambio orario;
- Svolgere attività di educazione motoria/sportiva senza gli indumenti ginnici;
- Utilizzare gli impianti (pallavolo e pallacanestro) senza l'autorizzazione del docente;
- Utilizzare le dotazioni e gli attrezzi ginnici senza l'autorizzazione del docente e fuori dalle attività programmate;
- Arrampicarsi sulle strutture degli impianti (impianto pallacanestro e pallavolo);



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrigonistern.it> - email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

- Assumere comportamenti non consoni all'attività di scienze motorie (giocare e correre nella Palestra al di fuori delle attività programmate).

ART. 8 SPOGLIATOIO

Gli studenti prima di entrare nello spazio gioco della Palestra devono fare il cambio degli indumenti e lasciare tutti gli oggetti personali (ad eccezione di quanto indicato nell'art.6) nello spogliatoio.

È vietato portare zaini ed altri oggetti ingombranti, che possono costituire un pericolo nella Palestra, anche fuori dallo spazio di gioco.

ART. 9 PRIMO SOCCORSO

La Palestra è dotata di cassetta di primo soccorso e di defibrillatore semi-automatico (DAE).

I docenti di scienze motorie devono aver conseguito un'adeguata formazione sull'uso del defibrillatore semi-automatico (DAE). In caso di infortuni di grave entità il docente presente in Palestra deve chiamare tempestivamente il **Pronto soccorso-emergenza sanitaria** al numero 112.

ART. 10 ATTREZZATURE DELLA PALESTRA

Le dotazioni e gli attrezzi ginnici sono conservati nell'apposito deposito attrezzi. Ogni docente al termine delle lezioni deve verificarne lo stato al fine di garantirne la sicurezza e l'efficienza e deve assicurarsi che gli attrezzi rotti o mal funzionanti siano interdetti all'uso da parte degli studenti.

Gli attrezzi non utilizzati durante le lezioni devono essere riposti nel deposito attrezzi o essere disposti fuori dal perimetro di gioco e dai corridoi per non costituire pericolo ed ostruire il passaggio.

ART. 11 ELENCO DELLE DOTAZIONI

Entro il 30 maggio di ogni anno il Responsabile della Palestra deve provvedere all'aggiornamento delle dotazioni indicando, ai sensi della C. M. n. 352/1983

All. A (vedere allegato):

A - Dotazione di base

B - Attrezzi utili

C - Attrezzature complementari

Una copia dell'elenco aggiornato deve essere consegnato annualmente all'Ufficio tecnico, in formato digitale.

Nella Palestra deve essere apposto in luogo ben visibile, copia dell'elenco, datato e firmato dal Responsabile; una copia in formato digitale deve essere conservata anche dal Responsabile della Palestra.

ART. 12 COMPITI DEL RESPONSABILE DELLA PALESTRA

Il Responsabile della Palestra deve verificare:



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrigonistern.it> - email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

- **Struttura:** devono essere segnalate eventuali anomalie e situazioni di pericolo legate a corpi illuminanti e sistemi di riscaldamento, vetri rotti, caduta di intonaco e quanto altro possa costituire pericolo per cadute dall'alto;
- **Pavimento:** la superficie deve essere regolare e uniforme, devono essere segnalati eventuali sconnessioni, avvallamenti, battiscopa staccati ed altri elementi di pericolo;
- **Attrezzature, fermi, funi e ancoraggi:** gli impianti e le parti di essi devono essere integri e non devono costituire un pericolo per gli utenti della Palestra;
- **Ostacoli non eliminabili:** le parti che costituiscono un rischio (tubolari, muri e strutture metalliche spigolose, etc...) devono essere protette e facilmente individuabili con apposita segnaletica.

ART. 13 CONTROLLI E MANUTENZIONE

Il Responsabile della Palestra, coadiuvato dagli altri docenti, provvede ai seguenti controlli periodici:

- **Frequenza giornaliera:** approntamento dell'area di gioco e delle attrezzature sportive con relativo montaggio e smontaggio;
- **Frequenza settimanale/bisettimanale:** verifica delle dotazioni e dei materiali;
- **Frequenza mensile:** controllo della condizione delle attrezzature con accantonamento di quelle da riparare o sostituire;
- **Frequenza trimestrale:** controllo delle condizioni degli arredi (cattedra, panche, ...) e richiesta della relativa manutenzione ordinaria;
- **Frequenza annuale:** sostituzione e riparazione di arredi e attrezzature.

ART. 14 MISURE DI PREVENZIONE

Il Responsabile, coadiuvato da tutti i docenti che utilizzano Palestra deve accertarsi, in base alle indicazioni e suggerimenti contenute nella C. M. n. 352/1983 All. C, che gli attrezzi nell'ambiente della palestra scolastica siano resi più sicuri, in particolare:

- **quadro svedese:** il montaggio deve essere su binari che consentano di accostare l'attrezzo al muro dopo l'uso senza creare pericolo di urti e ostacolo al passaggio;
- **Spalliera svedese:** lo staggio più alto deve essere più sporgente rispetto agli altri (oppure doppio) e deve essere fissata stabilmente;
- **Impianto pallavolo:** la rete deve essere dotata di due sostegni tubolari fissati in buche nel pavimento e trattenute con tiranti e ganci, i sostegni tubolari devono essere protetti con ripari antiurto e dotati di apposita segnaletica;



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - 📠 035 220410

Sito: <http://www.iisrigonistern.it> - email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

- **Impianto pallacanestro:** i tabelloni devono essere fissati con un'incastellatura metallica, muniti di tiranti e ganci di sostegno e di ripari antiurto;
- **Materassoni:** devono essere posti all'esterno del perimetro di gioco, non devono ostruire le vie di fuga e devono essere appoggiati stabilmente al muro e nel caso, ancorati con sistemi di fissaggio per evitare pericolo di caduta.

ART. 15 ATTIVITÀ DI SCIENZE MOTORIE ALL'ESTERNO

Durante l'anno scolastico si possono prevedere attività ginnico/sportive all'esterno della Palestra o presso altre strutture al di fuori dell'Istituto.

Le norme del presente Regolamento, compatibilmente con l'attività e le strutture utilizzate, si applicano anche per le attività all'esterno dell'Istituto.

ART. 16 ATTIVITÀ SPORTIVE DI ASSOCIAZIONI ESTERNE

La Palestra è concessa alle associazioni sportive affiliate a federazioni o enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI-CSEN o ad associazioni sportive che svolgono attività sportiva in coerenza con una missione educativa o di promozione culturale e sociale.

Le attività svolte devono essere compatibili con le caratteristiche della struttura e devono effettuarsi in orari al di fuori dell'orario scolastico. Le associazioni si impegnano a mantenere in ordine e pulita la Palestra utilizzata. L'Istituto non è custode delle attrezzature esterne e queste devono essere collocate separatamente per rimanere distinte da quelle dell'Istituto. Per contro le associazioni esterne non hanno diritto a fruire delle attrezzature di proprietà dell'Istituto.

ART. 17 CONCESSIONE DELLA PALESTRA AD ASSOCIAZIONI SPORTIVE

L'utilizzo della Palestra da parte di associazioni sportive esterne è consentito, previa richiesta di autorizzazione inoltrata al Dirigente scolastico entro il 15 settembre e la durata delle attività sportive non deve proseguire oltre il 30 maggio di ogni anno.

L'elenco di tutte le associazioni, completo del calendario delle attività, deve essere comunicato al Responsabile, prima dell'inizio della stagione sportiva.

La richiesta per l'utilizzo della Palestra deve contenere:

- Referente dell'Associazione sportiva;
- Recapito telefonico del Referente;
- Sede dell'associazione sportiva;
- Eventuale affiliazione al CONI-CSEN;
- Nome dell'associazione sportiva;
- Tipo di attività;
- Giorni e orari di attività;



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - 📠 035 220410

Sito: <http://www.iisrignonistern.it>-email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

- Periodo di svolgimento dell'attività.

ART. 18 RESPONSABILITÀ PER ATTIVITÀ ESTERNE

Ogni associazione per accedere alla Palestra deve essere preventivamente munita di copertura assicurativa; sull'Istituto non ricadono responsabilità in merito all'uso delle attrezzature esterne ed alle attività svolte.

Bergamo, 30 gennaio 2017

della Palestra

Il Responsabile

Prof. Stefano Fantoni



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrigonistern.it> - email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

ALLEGATO C.M. 20 dicembre 1983, n. 352, prot. n. 2633

ATTREZZATURE DELLE PALESTRE DELLE SCUOLE SECONDARIE.

La recente emanazione dei nuovi programmi d'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola media (D.M. 9 febbraio 1979) e nella scuola secondaria superiore (D.P.R. 1 ottobre 1982, n. 908) ha reso attuale il problema di una definizione dell'attrezzatura di cui devono essere dotate le palestre delle scuole secondarie, aggiornando le indicazioni formulate da ultimo con la circolare 22 aprile 1965, prot. n. 1556.

Tale definizione stabilisce quindi un modello di attrezzatura-tipo coerente con le attività connesse agli obiettivi assegnati all'insegnamento nella scuola media (All. A) e nelle scuole secondarie superiori (All. B), e fornisce così un punto di riferimento certo, sia agli enti locali per quel che riguarda gli oneri loro assegnati dalla legge in materia di edilizia e di arredamento della scuola, sia ai consigli d'istituto per quel che riguarda le competenze loro proprie circa l'acquisto, il rinnovo e la conservazione dei sussidi didattici (lett. b) del II comma dell'art. 6 del D.P.R. 31 maggio 1974, n. 416). A quest'ultimo proposito sembra utile rammentare che l'attrezzatura attinente all'educazione fisica fa parte dei sussidi didattici menzionati nei capitoli dello stato di previsione della spesa del Ministero riguardanti il funzionamento amministrativo e didattico delle scuole, capitoli sui quali il Ministero stesso dispone accreditamenti ai provveditori agli studi, i quali a loro volta dispongono le assegnazioni in favore delle singole scuole (art. 25 del citato D.P.R. n. 416).

L'elenco degli attrezzi che segue, relativamente alle scuole medie e alle scuole secondarie superiori, è distinto in tre parti: nella prima sono indicati gli attrezzi necessari per una dotazione di base; nella seconda quelli che, pur utili, non sono indispensabili; nella terza quelli che, completando l'attrezzatura della palestra, consentono la più varia ed ampia programmazione didattica in conformità delle indicazioni fornite dai programmi. In ciascuna parte non è fatta distinzione fra gli attrezzi particolarmente idonei al miglioramento delle qualità fisiche e motorie di base e gli attrezzi atti all'avviamento allo sport, sia perché molti attrezzi sono utilizzabili in modo polivalente, sia perché l'avviamento allo sport costituisce uno degli obiettivi specifici dei nuovi programmi di insegnamento, suscettibile di maggior approfondimento nelle apposite ore d'insegnamento complementare. Analogamente non è fatta, in linea di massima, distinzione fra gli attrezzi utilizzati prevalentemente dagli alunni e dalle alunne; soltanto con riferimento alle scuole secondarie superiori, alcuni attrezzi sono contrassegnati in modo diverso in relazione a esigenze specifiche connesse o alle obiettive differenze morfofunzionali degli uni e delle altre, o alle diversità proprie di attività contemplate nelle attività sportive codificate.

Gli attrezzi indicati sono quantificati per una palestra di dimensioni medie fra quelle contemplate dalle Norme tecniche sull'edilizia scolastica (D.M. 18 dicembre 1975, pubblicato sul Suppl. Ord. della Gazzetta Ufficiale n. 29 del 2 febbraio 1976), alla quale accedono squadre composte dal numero massimo di alunni o alunne consentito dalle disposizioni vigenti.

Nel caso in cui le esigenze della scuola richiedessero la presenza contemporanea di più squadre in palestra, dovrà essere aumentato il numero dei piccoli attrezzi, soprattutto di quelli atti a prevenire gli infortuni, quali tappeti e tappetoni; non è conveniente aumentare invece il numero degli attrezzi fissi e dei grandi attrezzi, per non ridurre lo spazio a disposizione.

In caso di palestre di dimensioni maggiori, soprattutto se divisibili in più settori, l'attrezzatura totale potrà essere aumentata in proporzione, per consentire il funzionamento autonomo di ogni settore.

Nel caso, invece, che la scuola non possieda una palestra delle dimensioni prese in considerazione, la dotazione potrà essere ridotta in relazione allo spazio disponibile. È



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrignonistern.it>-email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

consigliabile tuttavia che la riduzione venga operata a partire dagli attrezzi che si prestano meno ad una utilizzazione polivalente, con riserva di integrare la dotazione stessa non appena le condizioni oggettive della scuola lo consentano.

È sembrato utile, infine, aggiungere una nota di indicazioni tecnologiche sulla tipologia degli attrezzi e qualche suggerimento, intesi a rendere gli attrezzi più sicuri o più utili nell'ambiente particolare della palestra scolastica (All. C).

I Sigg. Provveditori agli Studi sono pregati di voler curare la più ampia possibile diffusione della presente circolare, che sarà pubblicata sul Bollettino Ufficiale del Ministero, sia presso le istituzioni dipendenti sia presso le amministrazioni provinciali e comunali

Allegato A

Dotazione tipo per una palestra di scuola media

A - Dotazione di base

- Asse di equilibrio di m. 5;
- palco di salita con pertiche, funi e, possibilmente, scale di corda;
- quadro svedese a 6 - 8 riquadri per lato;
- spalliera svedese, possibilmente a 8 campate;
- plinto (graduabile): n. 1 - 2;
- palloni zavorrati da Kg. 0,5 e 1: n. 15 per tipo;
- bacchette di legno da m. 0,90 - 1: n. 25 - 30;
- cerchi di legno o di plastica di cm. 80 - 90: n. 25 - 30;
- clavette di legno o plastica con collo allungato (lung. cm. 40 - 50) del peso di gr. 150: n. 25 - 30 paia;
- palle di gomma o plastica del diametro di cm. 18 - 20: n. 25 - 30;
- funicelle senza manopole per saltelli: n. 25 - 30;
- saltometro ed aste: n. 2;
- ostacoli graduabili: n. 6 - 8;
- blocchi di partenza: n. 6;
- testimoni per staffetta: n. 4 - 6;
- pesi da Kg. 3 e da Kg. 4: n. 4 per tipo;
- tappetoni: n. 4;
- rete da pallavolo con eventuali sostegni: n. 1;
- palloni da pallavolo: n. 15 - 20;
- tabelloni e canestri fissi o trasportabili per pallacanestro: n. 2;
- palloni da pallacanestro: n. 15 - 20;
- cavalli (graduabili almeno fino all'altezza di cm. 110): n. 2;
- parallele basse: n. 2;
- trave bassa (alt. cm. 50, lung. m. 5, larg. cm. 10): n. 1;
- tappeti bassi: n. 6 - 8;
- porte da pallamano: n. 2;
- palloni da cm. 54 - 56 e gr. 325 - 400: n. 10;
- magnetofono e cassette di musica per accompagnamento degli esercizi obbligatori di ginnastica artistica e ritmica;
- attrezzatura per arbitraggi;
- raccolta dei regolamenti dei Giochi della Gioventù e dei regolamenti federali relativi agli sport



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrignonistern.it>-email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

praticati nella scuola.

B - Attrezzi utili

- Panche svedesi da m. 3 - 4: n. 4;
- scale orizzontali di altezza graduabile: n. 2;
- "striscia" per preacrobatica lunga m. 12 - 16: n. 1;
- bastoni di ferro da Kg. 1: n. 25 - 30;
- palle di varia dimensione, peso e forma;
- tamburelli, bastoni e quantoni da baseball, racchette da tennis, ecc., in relazione alle attività sportive svolte nella scuola, comprese quelle eventualmente connesse a tradizioni sportive e folcloristiche locali;
- "minitrampolino": n. 1.

C - Attrezzature complementari

- Impianto di amplificazione, sottintendendo la possibilità di usare un magnetofono in dotazione all'istituto;
- dotazione di cassette di musica di vario tipo, comprese quelle attinenti al folclore locale;
- film didattici o videocassette, sottintendendo la possibilità di usare l'attrezzatura di proiezione o il videotrasmettitore in dotazione all'istituto;
- lavagna a muro o trasportabile;
- specchi a muro o trasportabili, suscettibili di adeguata protezione quando non siano utilizzati.

Avvertenza: è opportuno provvedere anche all'attrezzatura per la conservazione dei piccoli attrezzi e del materiale minuto, quale mensole porta attrezzi, staffe fisse, armadi, armadietti, cassoni porta palle e palloni; nonché ai carrelli atti al trasporto dei grandi attrezzi e dei tappeti.

Allegato C

Indicazioni tecnologiche sulla tipologia degli attrezzi

Le ditte che costruiscono e forniscono il materiale ginnico-sportivo alle scuole, in genere, offrono attrezzi con caratteristiche idonee. Sembra utile tuttavia fornire qualche indicazione di massima e qualche suggerimento intesi a rendere gli attrezzi più sicuri o utili nell'ambiente particolare della palestra scolastica.

- Palco di salita e quadro svedese: specie in ambienti non particolarmente vasti, può essere utile il tipo montato su binari che consente di accostare l'attrezzo al muro dopo l'uso.
- Spalliera svedese: è utile, anche per esercizi in sospensione, il modello in cui lo staggio più alto è sporgente rispetto agli altri oppure doppio (modelli in commercio).
- Plinto: è più idoneo il tipo di recente fabbricazione a forma di parallelepipedo, col piano superiore imbottito di forma piatta.
- Scale orizzontali: quelle fisse sono montate su staffe metalliche infisse al muro ad una altezza di circa m. 2,50; quelle trasportabili sono dotate di due alti sostegni (uno per estremità che devono dare sufficienti garanzie di robustezza e stabilità
- "Striscia": per avere delle garanzie sulle qualità di elasticità e di compattezza di questo attrezzo, è bene richiederlo a ditte specializzate nella costruzione di attrezzi per la ginnastica attrezzistica.
- Scale oblique: per questi attrezzi si prevedono degli agganci a muro a differenti altezze per poterne graduare l'inclinazione.
- "Trampolino": la tipologia del trampolino può essere molto varia, ma è importante che esso abbia una copertura di sicurezza nella zona delle molle. Molto utile è anche la dotazione di "ponti di sicurezza" (tappeti sopraelevati e posti all'altezza del telo elastico del trampolino).



Ministero della Pubblica Istruzione
I.I.S. Mario Rigoni Stern
Via Borgo Palazzo 128-24125 Bergamo
☎ 035 220213 - ☎ 035 220410

Sito: <http://www.iisrignonistern.it>-email: BGIS03100L@istruzione.it

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

- "Minitrampolino": semplice o doppio, secondo le tipologie presenti in commercio.
- Attrezzi per atletica leggera: i più idonei sono quelli conformi al regolamento federale della FIDAL.
- Tappetoni bassi: possono essere di vario tipo: l'importante è che siano di spessore tale (cm. 40-60) da attutire adeguatamente gli arrivi dei salti.
- Pallavolo: la rete può essere fissata direttamente alle pareti, se la palestra non supera i 12-13 metri.

In questo caso è opportuno che il fissaggio avvenga per mezzo di un tubo metallico verticale dotato di ganci che consentano la messa in opera della rete alle due altezze regolamentari (maschi e femmine)

È opportuno che i quattro tiranti (due per lato) siano di color rosso e possibilmente dotati di bandierine segnalatrici dell'ostacolo chiaramente visibili. Se la palestra è più ampia, la rete deve essere dotata di due sostegni tubolari da fissare in buche del pavimento e trattenute con tiranti e ganci. In questo caso la palestra deve essere dotata degli appositi buchi e ganci.

- Pallacanestro: i tabelloni possono essere direttamente infissi al muro, se le dimensioni della palestra lo consentono, oppure dotati di una incastellatura di sostegno fissabile con ganci al pavimento o debitamente zavorrata. Poiché com'è noto, gli specchi devono trovarsi nel campo di gioco (a m. 1,20 dalle linee di fondo), è necessario, nel primo caso, che i tabelloni siano fissati a sostegni alle pareti e muniti di fori di attacco. Il tipo migliore è quello agganciato al soffitto con un sistema di bracci articolati che ne consentono l'abbassamento ad altezza regolamentare al momento dell'uso.

- Ginnastica: per avere le migliori garanzie di qualità e di sicurezza è bene chiedere attrezzi conformi al regolamento federale della FGI.

- Tappeti bassi: le dimensioni sono normalmente, di m. 1x2xcm. 4-6

È importante che i tappeti non siano troppo soffici per consentire degli arrivi in piedi senza pericolo per le caviglie.

- Trave: è preferibile quella rivestita di panno antisdrucchiolevole.

- Parallele simmetriche ed asimmetriche: il tipo più comune è montato su piedi regolabili. Per la scuola media è consigliabile il tipo a losanga (chiudibile), che presenta il vantaggio del minore ingombro e del più facile trasporto. Il tipo più evoluto, ma quasi da specialisti, non ha piedi ed è fissato a terra per mezzo di buchi, ganci e tiraggi. Gli staggi possono essere di legno o, meglio di materiale sintetico tipo vetroresina.

- Sbarra: questo attrezzo va sempre fissato a terra; quindi deve essere dotato di due montanti laterali che trovano posto in appositi buchi del pavimento e sono trattenuti da tiranti agganciati a terra.

L'altezza dei montanti varia a seconda se si tratti di sbarra alta o bassa.

N.B.- Nei casi di buchi e agganci a terra per fissare gli attrezzi, detti buchi e agganci devono essere muniti di coperchi perfettamente stabili e livellati al piano del pavimento