

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 10

**Rubrik:** La lezione

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

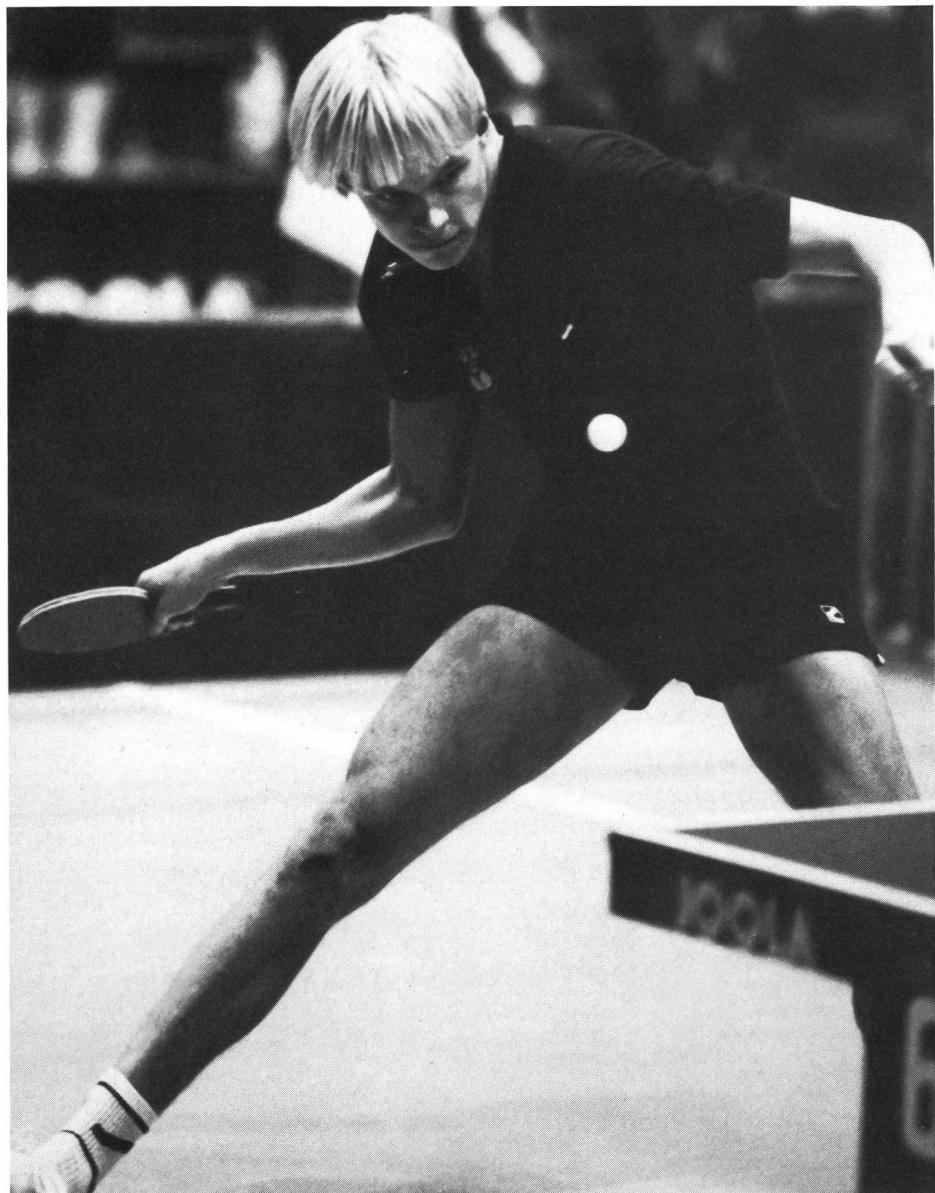
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Tennistavolo: un circuito di destrezza

di Domenico Del Rossi

*Per l'avviamento alla pratica di questo sport e per una più completa preparazione fisica viene proposto un semplice e divertente percorso da allestire in palestra*



L'impianto ovvero l'allestimento del Circuito di Destrezza 1989 è stato concepito tenendo presente l'utilizzo del minimo di attrezzature che ogni Cas (Centri avviamento allo sport: programma di promozione sportiva giovanile in Italia) deve avere: dei tavoli regolamentari, alcune transenne

e dei piccoli attrezzi di facile realizzazione. Lo spazio necessario è equivalente a quello di una normale palestra scolastica; in caso di minor spazio a disposizione, in fase addestrativa si possono far esercitare i ragazzi su mezzo circuito per volta.

### L'allestimento del circuito

Prendendo riferimento dalla pianta, il circuito si sviluppa lungo un corridoio (linee continue in neretto) che potrà essere delimitato da transenne o, in mancanza di queste, dal nastro bianco e rosso usato per segnalare i cantieri stradali o addirittura tracciando con del gesso il percorso sul pavimento.

Lo slalom segnalato con la lettera A può essere realizzato con 6 clavette o birilli o bottiglie di plastica riempite a metà di acqua e disposte lungo la linea medesima del corridoio.

Alla lettera B troviamo tre tunnel intercalati da due Over o piccoli ostacoli dell'altezza di cm 30; ogni tunnel può essere realizzato con tre transenne (una appoggiata orizzontalmente sulle altre due, tra loro parallele e distanti cm 100; i piccoli ostacoli sono facilmente realizzabili con dei manici di scopa appoggiati sopra a delle scatole di cartone alte appunto cm 30). Alla lettera C e D sarà sufficiente procurare una bacinella rettangolare per tavolo sul cui fondo verranno messi degli stracci; in C il lato più lungo della bacinella dovrà essere posto sulla linea di fondo e al centro del semicampo opposto alla stazione del concorrente, mentre in D la bacinella, il cui lato più corto sarà di cm 40, dovrà essere posta sul pavimento a cm 20 dalla proiezione a terra della linea di fondo; sia per il tavolo in C che per il tavolo in D dovranno essere disponibili 25 palline (cinque a concorrente) contenute in un cesto posto leggermente al di sotto di ciascun tavolo.

Alla lettera E necessitano 5 cerchi da ginnastica ritmica; in mancanza dei cerchi, una volta fissati i centri potremmo tracciarli con l'ausilio di un pezzo di spago di cm 50 e un gesso. Vediamo come fare: tenere fermo con le dita a terra un capo dello spago in corrispondenza del centro stabilito e con il gessetto in corrispondenza del capo opposto tracciare il cerchio sul pavimento tenendo sempre ben teso lo spago.

Nella stazione F non è necessario l'utilizzo di un terzo tavolo regolamentare poiché anche un tavolo qualsiasi è sufficiente a definire la superficie di caduta della palla secondo quanto

## **Elenco delle penalità**

- Per ogni birillo/clavetta abbattuto 3'' di penalità.
  - Per ogni tunnel o piccolo ostacolo abbattuto 3'' di penalità.
  - Per ogni pallina non indirizzata all'interno della bacinella in C e D 5'' di penalità.
  - Per ogni appoggio a pié pari non effettuato all'interno dei cerchi 5'' di penalità.
  - Per non essere riuscito a tirare la palla nel semicampo opposto in F 5'' di penalità.

verrà appresso descritto.

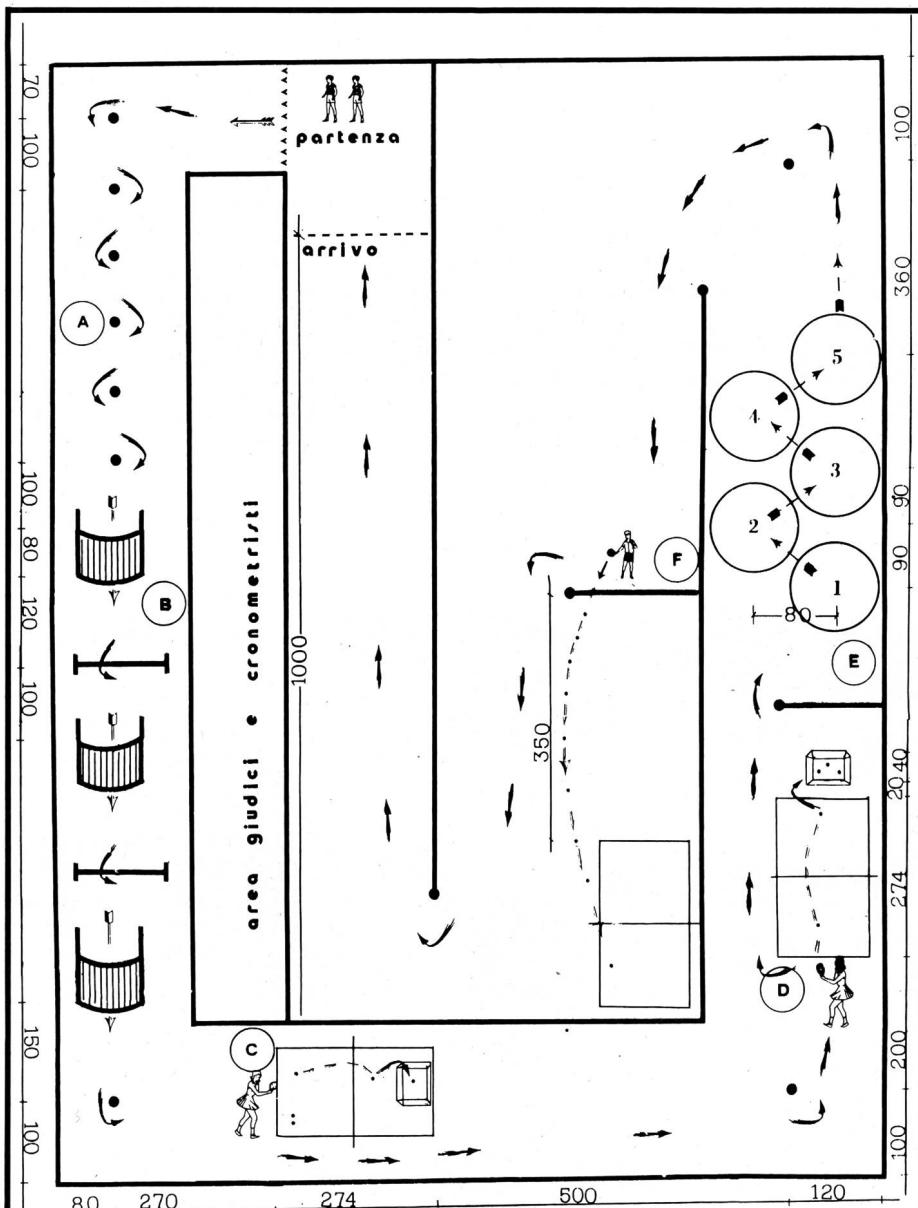
### **Descrizione del circuito**

Il circuito consta di una serie di difficoltà coordinative da superare secondo la successione alfabetica rilevabile dalla pianta (A, B, C ecc.) nel più breve tempo possibile secondo il principio della Staffetta.

Ogni squadra composta da cinque allievi/e, assortiti secondo quanto previsto dal regolamento tecnico e organizzativo della manifestazione intercentri, si schiera dietro la linea di partenza in libera successione.

Il primo allievo/a, pronto a partire, imputerà il Testimone costituito da una racchetta scelta dalla Giuria e comune a tutte le squadre partecipanti. Al via il primo concorrente si dirigerà di corsa verso lo slalom segnalato in pianta dalla lettera A, girando a sinistra ed esternamente al primo birillo/clavetta per poi entrare attraverso tutte le porte formate dai successivi birilli. All'uscita dell'ultima porta di slalom il concorrente dovrà passare sotto il primo tunnel (B) e saltare il primo piccolo ostacolo e così via fino ad uscire dal terzo tunnel per svoltare sempre esternamente a sinistra del birillo/clavetta segnato in pianta con un pallino nero. Ecco quindi il concorrente di fronte al tavolo C; qui deve effettuare cinque servizi regolari con altrettante palline che dovrà indirizzare all'interno della bacinella. Sempre correndo giungerà al tavolo D dove dovrà effettuare altri 5 servizi regolari indirizzando questa volta le palline nella Bacinella posta a terra. Nota Bene: sia in C che in D non è importante se la palla prima di entrare nella bacinella rimbalza più di una volta sul semicampo avversario.

Effettuato l'esercizio D il concorrente in B dovrà effettuare uno slalom a piè pari all'interno dei cinque cerchi rispettando la numerazione progressiva indicata in pianta, dopodiché dovrà di corsa dirigersi verso il birillo/clavetta che ha di fronte e superarlo sempre con una svolta a sinistra esterna. Dietro la transenna posta a m 3,50 dal tavolo in F, il concorrente dovrà effettuare un solo tiro con la propria racchetta/testimone indirizzando la palla direttamente sulla superficie del semicampo opposto, in corsa veloce dovrà così completare il percorso dirigendosi verso il traguardo per passare, dopo aver tagliato il traguardo, il testimone al secondo compagno/a di squadra che inizierà a sua volta il percorso. Solo quando il testimone taglierà il traguardo in mano al quinto componente la squadra in gara, il giudice cronometrista fermerà il tempo.



### **Circuito di distanza**

- A A A A A A A A = linea di partenza.  
  
 = direzioni di spostamento del concorrente o della palla.  
 80 : 120 = distanze fra i vari ostacoli espresse in centimetri.  
 —————— = linea da transennare.  
  
 = birilli o clavette o bottiglie di plastica ½ piene d'acqua.  
 - - - - - = linea di arrivo/cambio testimone.