Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 20 (1963)

Heft: [3]

Artikel: Esperimenti per la corsa dei 1000 m. nell'I.P.

Autor: Rätz, Willi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001078

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: 14.07.2025

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

Esperimenti per la corsa dei 1000 m. nell'I.P.

Gli esperimenti 1962

Willi Rätz

Durante il 1962, i Cantoni di Zurigo, Berna, Lucerna, Soletta, Grigioni, Argovia e Vallese hanno svolto degli esperimenti allo scopo di raccogliere dati indicativi per l'eventuale introduzione della corsa dei 1000 metri come parte integrante dell'esame di base I. P. In totale sono stati messi alla prova circa 5000 giovani, ripartiti su 250 esami di base. L'uguaglianza di esecuzione degli esperimenti è stata garantita grazie all'uniformità delle direttive impartite e del materiale amministrativo usato, come prescrizioni di misurazione, tabelle d'apprezzamento, fogli di esame e formulari di rapporto.

Istallazioni

In occasione di circa un terzo degli esami citati, la corsa è stata svolta sotto forma di corsa campestre; i percorsi sono stati in conseguenza talvolta posti su terreno accidentato. Per una stessa quantità di esami la corsa ha avuto luogo su prati naturali, con percorsi marcati di 2 fino a 5 giri. La preparazione di tali istallazioni non ha causato difficoltà di nessun genere. Laddove erano a disposizione delle piste in terra battuta, queste sono state logicamente impiegate; circa un ottavo degli esami hanno avuto svolgimento su piste del genere, situate in immediata vicinanza del luogo dell'esame. In circa un quarto degli esami la corsa è stata necessariamente tenuta su strada; in 13 casi si è trattato di strade asfaltate.
Come si poteva prevedere in precedenza, notevoli variazioni sono entrate in linea di conto a proposito del tempo impiegato per la preparazione dei percorsi; nella maggioranza dei casi il tempo necessario si è aggirato sui 20 30 minuti.
Sulla base delle informazioni raccolte, si può affermare che lo svolgimento della corsa dei 1000 metri in margine all'esame di base non ha presentato, per quanto concerne le istallazioni, nessuna difficoltà insuperabile. I percorsi in se stessi sono stati invece notevolmente diversi, come si può pure costatare dai dati raccolti.

Apprezzamento

L'apprezzamento in punti usato, creato in corrispondenza alla vigente tabella in punti per l'esame di base, si è rivelato non conforme agli scopi, e questo in seguito alle differenze tra le diverse istallazioni. Conseguenza di ciò è stato un apprezzamento disuguale delle prestazioni. Per quanto concerne questo problema, non esitse alcun dubbio in merito al fatto della necessità della scelta di un altro sistema di tassazione. Molti organizzatori di esami hanno fatto la proposta di stabilire un tempo massimo per ogni anno di nascita, con l'impiego della qualifica «riuscito», rispettivamente «non riuscito».

Tempi d'organizzazione necessari

In seguito all'organizzazione della corsa dei 1000 metri, è occorso più tempo per lo svolgimento dell'esame di base; ciò non ha però creato serie difficoltà. L'eccezione in questo campo è stata costituita dagli esami che hanno avuto luogo la sera. In tali casi il tempo a disposizione è generalmente piuttosto scarso già per il normale programma d'esame. Per la soluzione del problema deve essere studiata una regolamentazione speciale.

Opinione dei partecipanti

I partecipanti alla corsa dei 1000 metri hanno dimostrato, in grande maggioranza, reale e grande interesse per la corsa stessa; in generale, tutti sono stati dell'opinione che essa deve venir introdotta. Bisogna da ciò dedurre e quindi affermare che le preoccupazioni, secondo le quali l'esame di base, in seguito all'introduzione della nuova disciplina, perderebbe l'interesse presso la gioventù svizzera, sono prive di fondamento.

Preparazione

Grazie all'orientamento anticipato delle organizzazioni e dei gruppi I. P. sullo svolgimento degli esperimenti, la maggior parte dei giovani esaminati è stata sottoposta in precedenza ad allenamenti più o meno intensi. Nella maggioranza dei casi, si è trattato di 2 fino a 5 corse di allenamento; presso un numero considerevole di gruppi sono state svolte da 6 a 10 corse, e, eccezionalmente, si è giunti ad un totale di 11 fino a 15 corse. All'esame hanno però preso parte anche dei giovani senza nessuna preparazione speciale.

Misure di sicurezza

Per ogni esame, tali misure sono state prese sotto forma di istruzione, prima della partenza, sulla necessità di suddividere le proprie forze su tutto il percorso; sotto forma di osservazione speciale durante la parte finale fino al passaggio del traguardo, e sotto forma di sorveglianza diretta dopo la corsa stessa. Il controllo del polso ha pure fornito aiuto prezioso, cosicchè si può affermare che non si sono dovuti registrare casi speciali. Nel Canton Soletta venne fatta sospendere la gara ad un concorrente il cui comportamento aveva dato luogo a preoccupazioni.

Conclusioni

L'esecuzione della corsa dei 1000 metri come parte integrante dell'esame di base è realizzabile su larghissima scala. Essa suscita interesse nei giovani, e non si deve quindi temere alcuna conseguenza negativa in merito alla partecipazione all'esame di base.
La corsa non deve necessariamente essere dichiarata parte obbligatoria dell'esame di base; lo svolgimento su larga scala dovrebbe essere propagato nel senso che ogni giovane, il quale abbia partecipato all'esame di base riuscendo l'esame di resistenza (tempo massimo), ed abbia seguito un corso, rispettivamente un allenamento di base, riceva, a spese della Confederazione, una menzione (o un distintivo) speciale.
È necessario rinunciare all'inserimento della corsa dei 1000 metri nella tabella di valutazione in punti dell'esame di base. Occorre invece fissare, per ogni anno di età, un tempo massimo, ed assegnare in conseguenza le qualifiche «riuscito» o «non riuscito». La situazione secondo la quale, in seguito alla tenuta della corsa dei 1000 metri, si abbisogna di maggior tempo per l'esame di base (il che può condurre, in taluni casi, a difficoltà organizzative), può essere risolta con l'introduzione di un regolamento permettente ai Cantoni, qualora la motivazione sia valida, di concedere l'autorizzazione a svolgere la corsa separatamente dall'esame normale, osservando però la limitazione che non più di 14 giorni devono trascorrere tra i due esami.

Introduzione di una prestazione di resistenza nel programma I.P.

Prof. Dr. G. Schönholzer

Il traguardo finale dell'Istruzione preparatoria è la creazione della base necessaria allo sviluppo armonioso del giovane e, in conseguenza, al raggiungimento della più alta capacità personale di prestazione. Salute è assenza di malattie e buona capacità di prestazione. Se si procede ad una differenziazione del concetto «capacità di prestazione», si giunge alla scoperta dei suoi tre componenti:

- forza muscolare;
- capacità di resistenza;
- coordinazione nervosa.

Soltanto un influire contemporaneo sui tre componenti conduce ad uno sviluppo armonioso. La forza muscolare vien potenziata grazie ad esercizi di forza di ogni genere, nel corso dei quali lo stimolo per lo sviluppo di ogni singolo muscolo è costituito dalla sottomissione del muscolo stesso ad una carica, alta, breve, quasi massima. Le conseguenze per il sistema muscolare nella sua totalità sono evidenti. La capacità di ottenere delle prestazioni di resistenza dipende dall'idoneità funzionale dell'apparato cuore - circolazione - respirazione e viene sviluppata mediante una richiesta di prestazione di lunga durata, relativamente alta, a tutto l'organismo e specialmente al cuore. La coordinazione nervosa, funzione del sistema nervoso centrale, vien ottenuta grazie all'esercizio ed è espressa da un perfetto automatismo (tecnica).
Le ricerche degli ultimissimi anni hanno dimostrato chiaramente che l'influire sul cuore mediante cariche fisiche rappresenta un processo normale e necessario. Il cuore dell'attuale uomo civilizzato è spesso incapace di prestazioni ottime ed abbisogna quindi di stimoli allo sviluppo. Ciò vale già per la gioventù. Lo stimolo allo sviluppo può esser ottenuto soltanto grazie ad una prestazione di resistenza. I conseguenti influssi di questa sul cuore (aumento di volume, polso più lento) sono auspicabili e non causano affatto danni all'organo stesso. Essi sono la base per una vera capacità di prestazione maggiore, in seguito alla quale l'organo non viene danneggiato
L'affermazione di cui sopra è in contrasto con l'opinione degli anni precedenti, dettata innanzitutto dalla precauzione e dalla speculazione, opinione che, per ragioni ovvie, viene ancora rappresentata da un numero non indifferente di medici e di clinici, malgrado che, con tutta sicurezza, sia stata dimostrata falsa. Naturalmente quanto sopra vale soltanto nel caso in cui l'organismo è sano; è logico che il rischio di danno è più grande, per i giovani, se vengono richieste delle prestazioni di resistenza durante malattie, infezioni, ecc., che non se vengono richiesti dei puri esercizi di forza, come per esempio il lancio.
Gli esercizi oggi richiesti per il reclutamento appartengono tutti al campo della scuola della forza e dell'abilità. Manca loro ogni componente adatto ad ulteriormente sviluppare la capacità di resistenza. Non è affatto detto che i notevoli progressi ottenuti nel corso degli ultimi anni verrebbero confermati, se anche questo fattore venisse esaminato. Si è invece quasi portati ad avere l'impressione che la gioventù di oggi, per quanto concerne la condizione generale e la capacità di resistenza, sia più blanda che non in precedenza.
Senza dimenticare i componenti forza muscolare ed esercizio coordinativo, dal punto di vista medico sembra necessario cercare i mezzi adatti per sviluppare, nel corso della formazione fisica del giovane, la sua capacità di resistenza. Per motivi di ordine fisiologico è assolutamente chiaro che ciò può avvenire soltanto mediante stimoli relativamente alti alla prestazione stessa, cioè mediante esercizi in occasione dei quali vien fornito un lavoro relativamente grande in un tempo medio. Questo perchè un lavoro di lunga durata (per esempio marce di uno o più giorni) non è sufficiente all'ottenimento dello scopo, in quanto non può esercitare, specialmente sul cuore e sulla circolazione, gli stimoli necessari. Le corse di mezzo fondo o le corse d'orientamento sono invece adattissime.
I principi esposti parlano in favore dell'introduzione di una corsa dei 1000 metri. La scelta di un percorso di tale lunghezza rappresenta una specie di inevitabile compromesso, causato da motivi di ordine tecnico. D'altra parte la distanza non appartiene al gruppo delle distanze normali di competizione ed è troppo lunga per poter essere percorsa senza allenamento in tempo utile e troppo breve per causare un pericolo di carica eccessiva. Naturalmente l'idea basilare è anche quella per la quale, dal momento che viene richiesta una tale distanza, è necessario che su di essa ci si alleni.
La possibilità di controlli medico-sportivi e la presa di misure di sicurezza sono cose offerte dall'Istruzione preparatoria; di esse si deve approfittare, anche se è necessario che per questo vengano vinte alcune difficoltà di ordine finanziario. Se ciò avviene, si può in conseguenza anche accettare l'eventuale momento di rischio.
I punti seguenti devono ancora venir osservati.
Il momento pericoloso viene soprastimato e riposa su precedenti e superate supposizioni; danni effettivi, in giovani sani, non sono riscontrabili. Naturalmente, in occasione dell'introduzione di una prestazione di resistenza, si deve fare ancora di più attenzione che soltanto individui sani si sottopongano ad essa.
Per quanto concerne la tradizione e l'abitudine popolare, bisogna dire che queste sono radicate in tutti i campi possibili, anche dove si tratta appunto di tradizioni e di abitudini malsane e dannose, come per esempio il fumo. Il che non ci deve trattenere dal costatare l'inutilità.
Nel corso di un'osservazione più che attenta, ci si può porre la domanda se, nel richiedere una corsa di 1000 metri ad un giovane, esista veramente un momento pericoloso. Si tratta di una prestazione che viene spesso accettata senza preoccupazioni nella vita di tutti i giorni. Se si volesse veramente ritenere quanto sopra, si potrebbe anche affermare che la deformazione dovuta alla civilizzazione ci ha portato ad un punto veramente troppo basso ed inaccettabile.
Ci si può anche chiedere se non esiste un certo quale crasso contrasto nel fatto di ritenere pericolosa per un giovane, prima della scuola reclute, una corsa di 1000 metri, quando poi, poco tempo dopo, ossia quasi nella stessa età biologica, vengono abbattute tutte le limitazioni e, dallo stesso giovane, si pretendono delle prestazioni, come talvolta sulla pista a ostacoli, che conducono all'esaurimento.
Per terminare, ripetiamo ancora una volta che, dal punto di vista medico, le cose si sono sviluppate molto in fretta e che le opinioni, valevoli dieci anni fa, sono state superate; sono stati infatti provati molti e importanti fatti nuovi, grazie soprattutto agli immensi progressi dei sistemi di ricerca.

Perchè proprio 1000 metri?

Dr. K. Wolf

Come allenarsi?

Al primo sguardo la corsa dei 1000 metri per i giovani dai 15 ai 20 anni sembra una logica necessità!
Bisogna però ammettere che le varianti di altre distanze e forme sarebbero pure accettabili; esse sono state tutte soppesate con cura.
Una corsa d'orientamento non sarebbe per esempio una ideale 6. disciplina nell'esame di base? Si tratta di una gara molto popolare. L'esame di resistenza sotto l'aspetto di una corsa d'orientamento sarebbe senza dubbio la forma più facilmente accettabile.
Si tratta inoltre, nella corsa d'orientamento, di allenamento della resistenza secondo i validi principi dell'intervallo, in seguito al cambiamento continuo tra corsa e pausa di ricupero durante lo studio della carta. Per di più il contatto con la natura avrebbe una posizione preponderante.
Di fronte a tutti questi vantaggi si trovano però, nel quadro dell'esame di base, una quantità di svantaggi facilmente riconoscibili, di carattere organizzativo, amministrativo, e dipendenti dal terreno, che obbligano la bilancia a pendere dalla loro parte.
Una marcia di resistenza? Essa sviluppa senz'altro la resistenza, ma non quella che ci interessa, sebbene un altro genere, pur sempre utile. Inoltre gli svantaggi dipendenti dal tempo necessario sono tali, che di questa variante non si può nemmeno parlare.
Altre distanze classiche, come 1500, 2000 o 3000 metri? Oppure 1000 metri per i 15, 16 e diciassettenni, e 2000 metri per i 18, 19 e ventenni? Per la distanza di 2000 metri ci sarebbero molti buoni e accettabili motivi. Essa sembra adatta perchè non è una delle distanze tradizionali di competizione, il che esclude indesiderabili possibilità di confronto. È troppo lunga per essere sottovalutata e per permettere un intempestivo dispendio di forze, e non troppo da non poter venir percorsa da ogni giovane sano. Ma, purtroppo, a tutti questi vantaggi si oppongono, tra altri, due notevolissimi svantaggi. Primo: il tempo di durata dell'esame, nella sua totalità, viene prolungato eccessivamente con la tenuta di una corsa di 2000 metri (per 50 partecipanti circa 30-50 minuti, per 100 partecipanti circa 1-1½ ora). Secondo (e questo nel caso di due distanze differenti per gruppi di età differenti): in seguito al cambiamento da una distanza all'altra vengono a mancare le possibilità di confronto in merito all'aumento della prestazione durante diversi anni. E questi confronti sono

specialmente interessanti dal punto di vista psicologico e da quello scientifico.
I motivi seguenti sono stati decisi per la scelta della distanza di 1000 metri:

- esame di resistenza fisiologicamente adatto (buona distanza «media») a tutti gli anni di nascita;
- «seguito» della corsa di 1 km. dalla fine dell'obbligo scolastico;
- aumento «sopportabile» del tempo necessario allo svolgimento dell'esame di base;
- dal punto di vista «organizzazione», facilità d'inserimento nell'esame di base come sesta disciplina.

Condizione prima è naturalmente un allenamento di resistenza ben costruito, adatto all'età e alle capacità degli allievi dell'I. P. Il monitore I. P. ha qui la possibilità di mettere in pratica i moderni metodi dell'allenamento per intervalli. Se il «dosaggio» avviene in maniera conforme, non esiste praticamente alcun pericolo di giungere a richiedere troppo dal giovane organismo, il quale necessita anche in questa direzione gli stimoli necessari allo sviluppo.
Si guardi eventualmente il nuovo film «Allenamento moderno di condizione fisica». Il monitore si approfondisca poi nello studio della letteratura specializzata. Ricordiamo in proposito quanto segue (estratto di un articolo apparso nell'edizione tedesca della nostra rivista):
L'allenamento tecnico (tecnica della corsa) è il punto basilare.
Si costruisca su di esso: corse su brevi distanze, staffette. Si cerchi in seguito di far nascere il senso del ritmo. Modo di procedere: cadenza comandata mediante un fischietto. Esempio: sulla pista, ogni 50 metri si pianti un picchetto. Gli allievi vengano ripartiti ai diversi picchetti. Al colpo di fischietto tutti si mettano contemporaneamente in movimento. Ad ogni colpo di fischietto e secondo un ritmo fissato (per esempio 10 secondi), gli allievi cerchino, mediante un buon «dosaggio», di passare alla altezza del picchetto seguente. Altro modo di procedere: corsa individuale su distanza stabilita e in un tempo stabilito.

Costruzione dell'allenamento di resistenza vero e proprio

a) Base e centro sia il gioco di corsa o metodo naturale. Esso è di facile svolgimento dal punto di vista organizzativo e per gli allievi ricco di variazioni (nessuna monotonia). Esempio: 1-2 km di corsa regolare, marcia di ricupero, corse con aumento della cadenza su 50, 100, 150 metri, intercalate da marcia di ricupero, 1-2 km. con cambiamento di ritmo.

b) Introduzione nelle corse ad intervalli:

Distanza	Ripetizioni	Cadenza	Pausa
100	10-15	18-17 sec.	60- 90 sec
200	6-10	36-34 sec.	90-120 sec.

Allenamento della resistenza e corsa dei 1000 metri: dipende dal monitore che la cosa abbia successo. Si tratta forse di una piccola opera d'arte, la cui realizzazione necessita molto entusiasmo. Ma val la pena di provare.

Organizzazione della corsa dei 1000 metri

Armin Scheurer - Gerhard Witschi

La corsa dei 1000 metri offre l'occasione di esercitarsi per un miglioramento della forza di volontà, della resistenza e della capacità di sopportare il debito di ossigeno.

1. Scelta dei percorsi

Il percorso deve essere il più piano possibile e non deve presentare curve troppo strette. Percorsi circolari devono essere di almeno 200 metri. È raccomandabile che la partenza e il traguardo siano ravvicinati. Fondi troppo duri (asfalto, cemento, strade naturali dure, ecc.) devono essere evitati. Sono proibiti i percorsi con più dell'1% di pendenza.

Distinguiamo tre classi di percorsi:
a) Piste circolari in terra battuta o in erba — campi da gioco piani — sentieri e strade piani con buon fondo e curve dolci;
b) Sentieri e strade in leggera salita o discesa, con fondo ineguale e curve piuttosto strette — fondi erbosi non completamente piani (prati appena falciati, pascoli);
c) Terreno irregolare — sentieri non piani a fondo cattivo e curve assai strette.

2. Marcatura

Il percorso deve essere chiaramente marcato con bandierine, segatura, calce o altro (linea di partenza e di arrivo come per la corsa dei 100 metri).

3. Misurazione del percorso

Forme valevoli di misurazione sono le seguenti:
- istallazioni esistenti (piste circolari misurate);
- misurazione con il decametro;
- misurazione del percorso mediante uso di una bicicletta, ossia numero dei giri del pedale o della ruota. Calcolo: 1000 diviso lunghezza della ruota = numero dei giri necessari.

Le curve devono essere misurate e marcate all'interno della pista.

4. Cronometraggio

Precisione: 1 secondo.
Partenza come per la corsa dei 100 metri (come comando di partenza può eventualmente essere usato il conteggio alla rovescia: 5-4-3-2-1 — via!). Il tempo di partenza vien notato. Il cronometraggio più impreciso permesso è quello per cui, al traguardo, il cronometrista legge ad alta voce, dall'orologio, i secondi. Il segretario di traguardo nota immediatamente i tempi di passaggio del traguardo. Occorre quindi che, alla partenza e al traguardo, si disponga di cronometri controllati e funzionanti nello stosso modo. Il tempo effettivo viene poi calcolato.

5. Punti speciali da osservare

- Partenze in massa con più di 10 corridori devono essere evitate.
- I corridori devono, se possibile, portare dei numeri di partenza.
- Dove è possibile tagliare le curve, devono essere posti dei controllori di percorso.

6. Funzionari

Al minimo uno «starter» e un giudice di arrivo.
Dove l'organizzazione lo richiede, devono essere impiegati più giudici di arrivo, più segretari e più controllori di percorso.

7. Materiale

Bandierine, segatura, calce o altro per la marcatura, cronometri, nastri di misurazione, materiale per scrivere, numeri di partenza.

8. Allenamento

Raccomandabile: allenamento ad intervalli, forma mista. Per esempio: 2 x 200, 2 x 300, 2 x 400, 1 x 400, 1 x 300, 1 x 200 metri.

9. Tabella di valutazione per le differenti classi di percorsi

Per riuscire la corsa dei 1000 metri devono essere raggiunti i seguenti tempi minimi:

Età	14	15	16	17	18	19/20
Percorso a)	4:30	4:15	4:05	4:00	3:55	3:50
Percorsi b)	4:40	4:25	4:15	4:10	4:05	4:00

Per i percorsi c) deve essere fissato il tempo ideale (record del percorso); 1 volta e 1/2 questo tempo ideale conta come limite.
Secondo l'età si aggiungano al limite i seguenti tempi:

Età	14	15	16	17	18	19/20
Aggiunta	+1:20	+50	+30	+20	+10	—

Iscrizione nel foglio per esame di base e nel libretto delle attitudini fisiche

Foglio per esame di base Anno di età **18**	Cognome: ..... Nome: ..... Indirizzo: ..... Anno di nascita: ..... Organizzazione: ..... No ..... LA									
	Corsa 80 m	Salto in lungo	Lancio 80 g	Lancio 500 g	Arrampicare Pertica	Arrampicare Corda	Getto del peso 4 kg	Getto del peso 5 kg		Salto in alto
Esercizi 1			—						X = riuscito O = non riuscito	
Esercizi 2	—		—							
Esercizi 3	—		—		—	—				

Corsa 1000 m **(a mezzo timbro)**

anni **18**

Istruzione di base

Partecipato al **corso di base** durante _____ ore
Partecipato all'**allenamento di base** sì/no _____

Data Firma del monitore

Esame di base

Esercizi obbligatori	Risultato	Punti
Corsa di velocità, 80 m	_____	_____
Salto in lungo con rincorsa	_____	_____
Lancio a distanza, oggetto di lancio 500 g	_____	_____
Arrampicare, pertica 5 m o	_____	_____
corda 5 m	_____	_____
Getto della boccia 4 kg o	_____	_____
5 kg	_____	_____

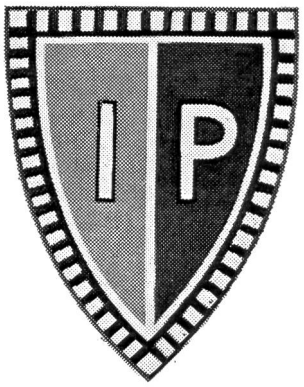
Esigenze fed. 45 punti Punteggio raggiunto _____

Altri esercizi	Risultato	Punti
Salto in alto	_____	_____
Corsa m 1000 **(a mezzo timbro)**	_____	_____

Data Firma della commissione esaminatrice

Riuscito X
Non riuscito 0

Vi piace questo distintivo?



È una domanda che viene posta ai giovani svizzeri in età dell'istruzione preparatoria (14-20 anni) e che partecipano all'attività I. P. nel nostro Cantone.
L'Ufficio cantonale dell'I. P. ha infatti fatto allestire un distintivo in metallo e in smalto, da portare all'occhiello, nel quale spiccano, appunto, le lettere «I. P.» su fondo rosso e azzurro. Per il momento esistono due sorta di distintivi: in bronzo e in argento. Il distintivo di bronzo viene assegnato a quei giovani che all'esame di base (o atletico) dell'I. P. raggiungono il punteggio di 63 (condizione federale 45 punti) mentre quello d'argento può essere consegnato a coloro che l'anno scorso hanno già conseguito quello di bronzo e che totalizzano 80 punti.
Sta per concludersi l'attività I. P. della prima parte del 1963. I giovani che aspirano a fregiarsi di questo bel distintivo si allenino, si presentino alle sessioni di esame e diano prova di volontà nelle cinque discipline (corsa, salto in lungo, arrampicare, getto del peso e lancio) i cui minimi richiesti sono facilmente superabili.
Saranno in molti ad essere orgogliosi di questa bella e significativa distinzione?

Alpinismo estivo I.P.

L'Ufficio cantonale dell'I. P. organizza anche questo anno il «Corso cantonale di alpinismo» della durata di 10 giorni — dal 18 al 27 luglio 1963 — al Susten.
Il corso sarà diretto da una guida diplomata CAS, coadiuvata da monitori I. P. Verranno formate delle classi secondo le capacità e le esperienze dei giovani, con programmi diversi.
Sono ammessi giovani svizzeri dai 14 ai 20 anni che nel 1963 abbiano superato l'esame di base I. P. oppure abbiano frequentato per almeno 20 ore gli allenamenti a un corso di base I. P.
Inscrizioni: mediante formulario da chiedere all'Ufficio cantonale I. P. a Bellinzona (tel. 092/4 56 96) e da inoltrare al più tardi per il 10.7.1963. Tassa di fr. 45.— per vitto, alloggio, istruzione e assicurazione (viaggio a metà tariffa, con tessera di legittimazione, a carico dei partecipanti).
La partecipazione è limitata e pertanto saranno prese in considerazione le prime domande complete. Ai giovani dell'I. P. che amano la montagna l'appuntamento è per il 18 luglio prossimo!