

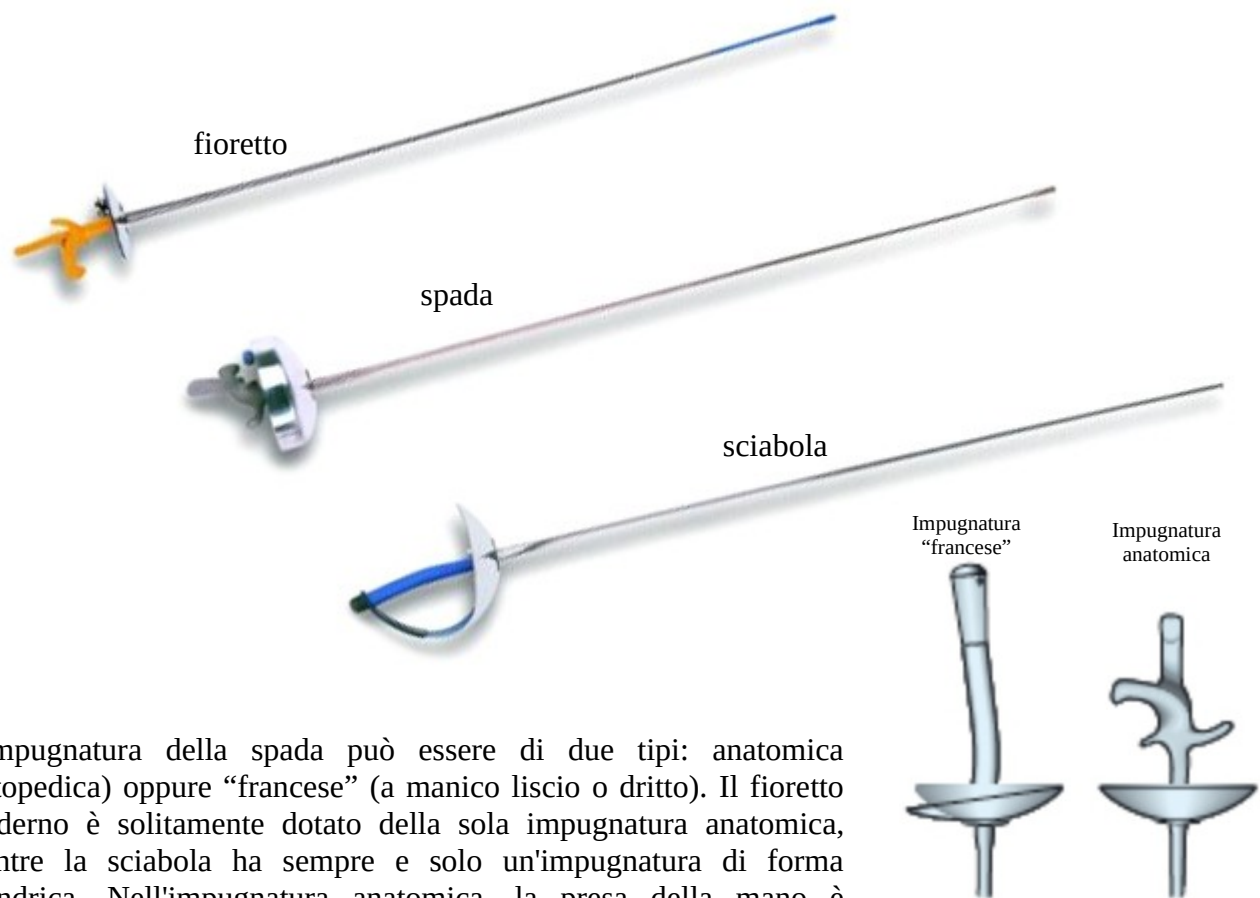
## Definizione

La scherma olimpica è uno sport di opposizione che deriva dall'arte marziale omonima (la “scherma” come arte dell'utilizzo delle “armi bianche”, ossia non da fuoco).

Si articola su tre specialità, chiamate armi, che prendono il nome dagli attrezzi sportivi utilizzati. Tali attrezzi sportivi sono: il fioretto, la spada, la sciabola.

Ogni arma si distingue dalle altre per:

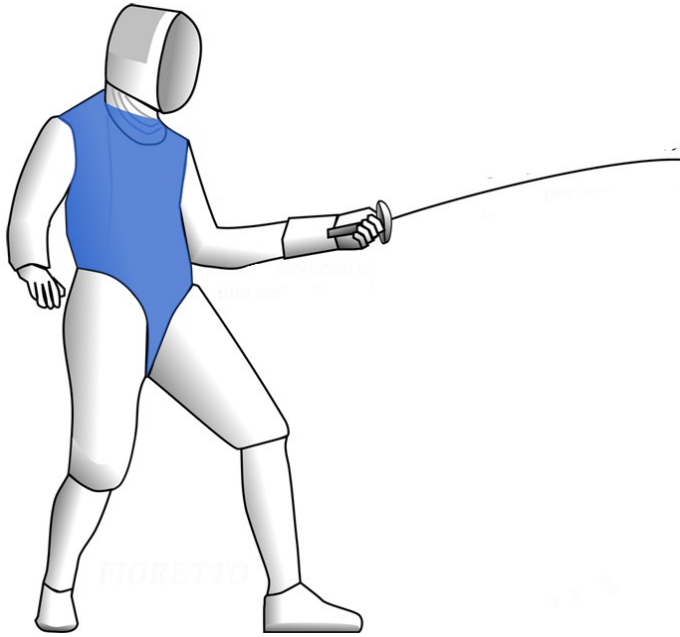
- le caratteristiche strutturali dell'attrezzo sportivo (lunghezza, larghezza, forma della lama, forma della coccia, peso, ecc.)
- le modalità di portare i colpi (es. solo con la punta o anche con la lama);
- i bersagli da colpire;
- le regole e le modalità per l'assegnazione dei colpi doppi.



L'impugnatura della spada può essere di due tipi: anatomica (ortopedica) oppure “francese” (a manico liscio o dritto). Il fioretto moderno è solitamente dotato della sola impugnatura anatomica, mentre la sciabola ha sempre e solo un'impugnatura di forma cilindrica. Nell'impugnatura anatomica, la presa della mano è regolata sulla base della forma dell'impugnatura stessa e non può cambiare; nell'impugnatura “francese” si può variare il punto in cui disporre la mano, più o meno lontana dalla coccia.

Tra impugnatura e lama è posta la coccia. Essa svolge la funzione di “scudo” proteggendo la mano armata dello schermidore e deviando i colpi dell'avversario. Essa è di dimensioni ridotte nel fioretto; è una calotta semisferica nella spada in modo da nascondere la mano, il polso e l'avambraccio; è a forma di conchiglia nella sciabola.

## Il fioretto



FIORETTO  
(in blu il bersaglio valido)

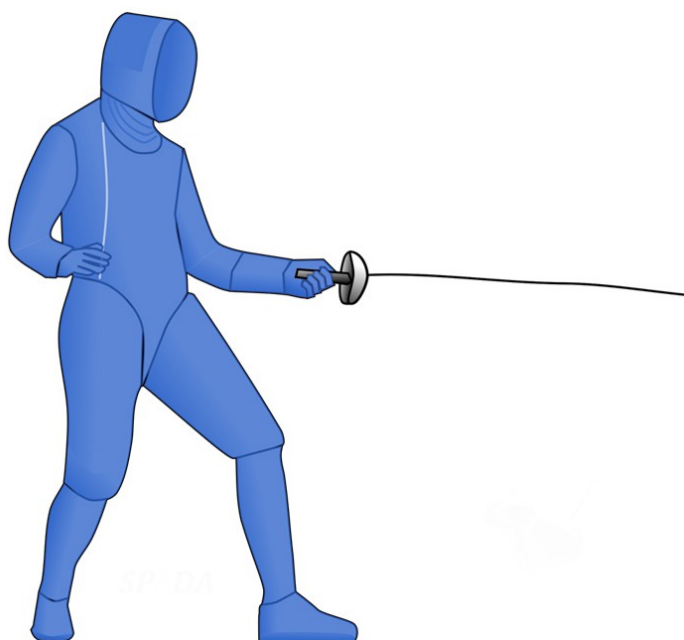
Si tratta di un'arma che può colpire solo di punta. Il bersaglio valido è tutto il tronco che è ricoperto da un giubbotto conduttivo (giubbotto elettrico). Il bersaglio comprende anche la parte inferiore della maschera dello schermidore (la gorgiera) che protegge il collo. Il resto del corpo oltre al tronco è considerato bersaglio “non valido”. Il colpo (stoccata) che raggiunge il bersaglio valido è segnalato dall'accensione di una luce colorata (rossa o verde a seconda della collocazione in pedana dello schermidore) mentre il colpo portato su un bersaglio non valido è segnalato con l'accensione di una luce bianca. Le segnalazioni luminose sono accompagnate da un segnale acustico.

In quest'arma vige la “convenzione” cioè una serie di regole che disciplinano l'assegnazione della stoccata secondo cui “ha ragione” (e gli viene assegnato il punto) chi attacca per primo, oppure chi difendendosi riesce a “parare”, deviando l'arma dell'avversario e rispondere, oppure chi ha l'arma “in linea” (braccio disteso e punta che minaccia il bersaglio valido dell'avversario) prima dell'inizio dell'attacco rivale.

In caso di colpo “doppio” (entrambi gli schermidori si colpiscono contemporaneamente accendendo quindi una luce per parte) spetterà all'arbitro giudicare l'azione sulla base delle regole della convenzione e assegnare l'eventuale punto a uno solo dei due schermidori.

## La spada

Arma che può colpire solo di punta. Il bersaglio valido comprende tutto il corpo e l'attrezzatura dello schermidore. Non esiste “convenzione”; pertanto il punto va assegnato a chi colpisce per primo, conservando in questo le caratteristiche del duello terreno. Se gli schermidori colpissero contemporaneamente (entro 1/25 di secondo) si ha l'accensione di entrambe le luci colorate (colpo doppio) e si assegna un punto a entrambi (fermo restando che non è possibile terminare l'assalto in parità).

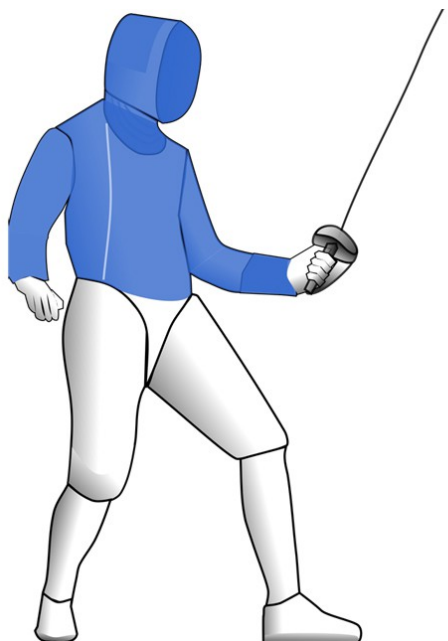


**SPADA**  
(in blu il bersaglio valido)

## Sciabola

In quest'arma si può colpire di punta (“puntata”) e con la lama (“sciabolata”) utilizzandone la parte anteriore (il taglio), quella posteriore (il controtaglio) e il piatto. Il bersaglio valido comprende tutta la metà superiore del corpo, comprese testa e braccia (ma fino ai polsi). Più esattamente: ogni parte del corpo posta al di sopra della linea orizzontale che passa dagli angoli formati dalle cosce e dal tronco del tiratore nella posizione “in guardia”.

Se il colpo raggiunge altre parti del corpo non viene segnalato. La mancata segnalazione del bersaglio non valido permette all'azione di continuare a svolgersi (a differenza del fioretto dove, invece, il bersaglio non valido colpito viene segnalato con l'accensione di una luce bianca e comporta l'interruzione dell'azione da parte dell'arbitro). Come il fioretto, anche la sciabola è un'arma basata sull'applicazione delle regole della convenzione. Di conseguenza, l'accensione simultanea di due luci non comporta l'assegnazione automatica della stoccata a entrambi, ma toccherà all'arbitro assegnare il punto a uno solo dei due schermidori.

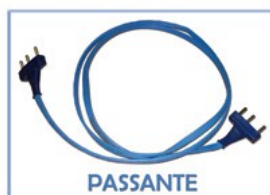


**SCIABOLA**  
(in blu il bersaglio valido)

# Termini di base

- **Schermidore:** è l'atleta che pratica la scherma (chiamato anche “tiratore di scherma” o semplicemente “tiratore”).
- **Tirare di scherma:** è l'atto di praticare la scherma.
- **Assalto:** termine con cui si indica il combattimento tra due schermidori.
- **Stoccata:** è la situazione in cui il bersaglio avversario viene colpito. Può essere **valida** e quindi dare diritto a un punto (nel caso in cui si colpisca correttamente il bersaglio valido di quella specialità) oppure **non valida** (nel caso in cui si colpisca il bersaglio non valido o si porti il colpo in modo non regolamentare).
- **Pedana:** superficie dove avviene l'assalto. È costituita da una superficie metallica di forma rettangolare lunga 14 metri e larga 1,5-2 m. Uscire dal fondo della pedana con due piedi comporta l'essere toccati (e quindi aumentare il punteggio dell'avversario di 1).

## L'equipaggiamento dello schermidore



# Le posizioni e i movimenti di base

## La prima posizione

In ordine temporale, è la prima posizione assunta con il corpo e con l'arma dallo schermidore in pedana, prima di iniziare l'assalto o la lezione con il maestro.

I piedi sono uniti, tallone davanti a tallone a formare un angolo retto; le gambe sono dritte e unite, la destra (per i destri; la sinistra per i mancini) è rivolta verso l'avversario. Il busto è dritto, le spalle alla stessa altezza. La mano non armata inforca il fianco sinistro (il destro per i mancini) e sostiene la maschera; l'arma è riposta sotto il braccio non armato, la punta che non tocca terra.

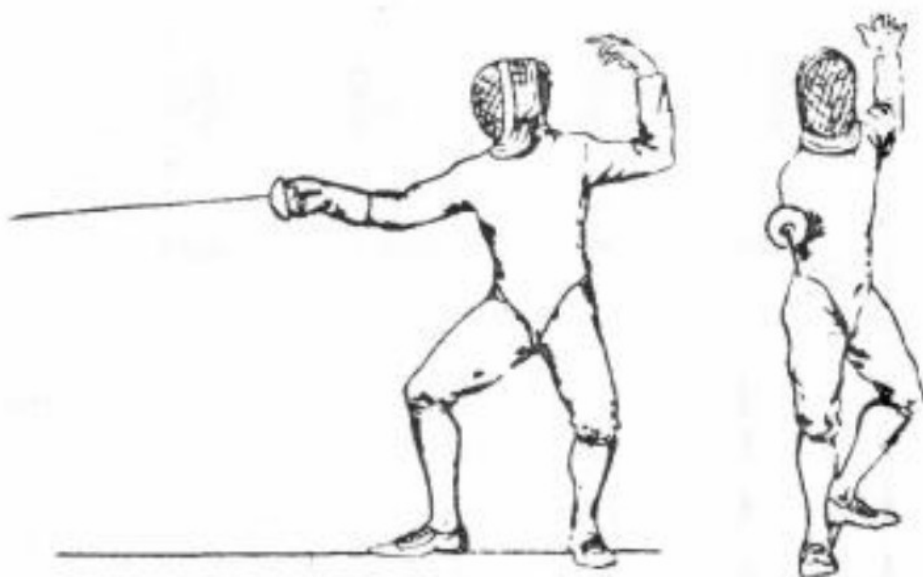
## Il saluto

È un gesto rituale di cortesia e rispetto da eseguire rigorosamente prima e dopo l'assalto partendo dalla prima posizione. Al termine dell'assalto, dopo il saluto viene eseguita anche una stretta di mano tra i due schermidori in cui si stringono le mani non armate.

Rifiutarsi di fare il saluto o di stringere la mano è punito con un cartellino nero che comporta, tra le altre cose, l'espulsione dalla competizione.

Nell'ordine, occorre salutare: sempre prima l'avversario, poi l'arbitro e poi il pubblico.

## La guardia



La guardia è la posizione di combattimento assunta dallo schermidore per essere pronto a muoversi e a eseguire azioni offensive e difensive. È una posizione profilata e si esegue dalla prima posizione dopo aver eseguito il saluto.

Nella guardia, i piedi sono posti in linea tra di loro a una distanza di un piede e mezzo; le gambe sono piegate con le ginocchia perpendicolari alle punte dei piedi; il busto è dritto e le spalle alla stessa altezza. Il braccio armato è piegato, il gomito a circa un palmo dal fianco. Il braccio non armato è sollevato. Nella spada, l'arma è solitamente posta parallelamente al terreno. In fioretto e sciabola, generalmente, la punta è verticale, all'esterno dell'occhio destro.

## La linea direttrice

È la linea immaginaria che congiunge i talloni e la punta del piede dello schermidore messo in guardia e, prolungata, raggiunge e unisce gli stessi punti dell'avversario. È la linea su cui dovrebbero svolgersi i movimenti (passi avanti, passi indietro, affondo, ritorno in guardia).

## Passo avanti e passo indietro

Sono i movimenti di base per ridurre la distanza dal mio avversario (passo avanti) o per aumentarla (passo indietro).

Ogni passo è composto dall'esecuzione di due movimenti, gli spostamenti prima di un piede poi dell'altro.

Nel passo avanti: prima si sposta il piede anteriore (sollevando la punta del piede) poi quello posteriore.

Nel passo indietro: prima si sposta il piede posteriore poi quello anteriore.

Nei passi, non si striscia, non ci si alza sulle gambe, ma si rimane piegati; i talloni non dovrebbero spostarsi dalla linea direttrice e dovrebbero rimanere a una distanza di un piede e mezzo tra l'uno e l'altro; il busto è dritto e non cade.

## L'affondo



Nell'affondo posso colpire un bersaglio a una misura (ossia una distanza) superiore a quella che raggiungo con la sola distensione del braccio o anche con l'esecuzione di un passo avanti.

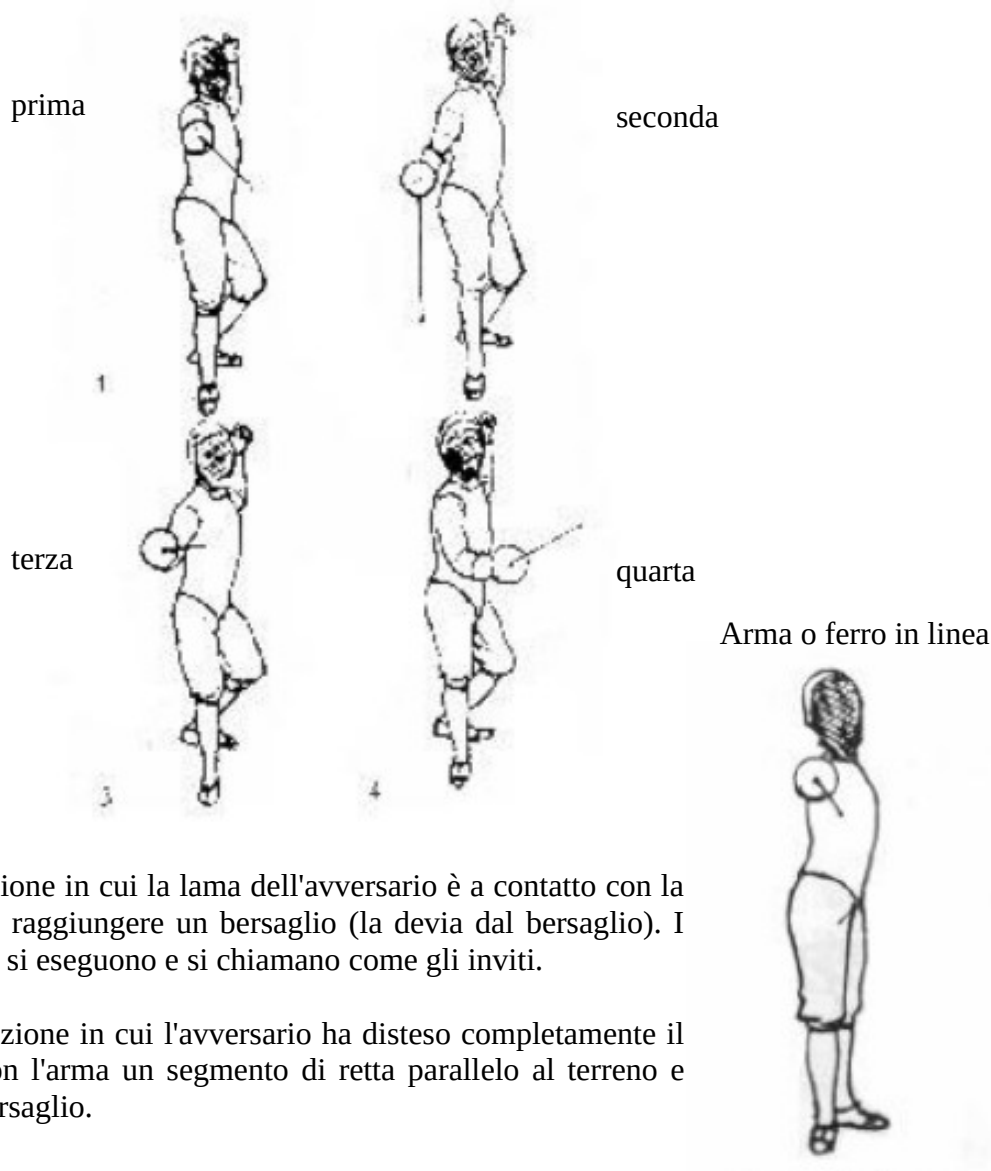
Nell'affondo, il braccio armato si distende portandosi in posizione leggermente sopraelevata rispetto alla spalla, il busto rimane dritto o leggermente inclinato in avanti, le spalle sono alla stessa altezza, il ginocchio anteriore è perpendicolare con il tallone del piede, mentre la gamba posteriore si distende con la pianta del piede a terra. Il braccio non armato si distende all'indietro parallelamente alla gamba posteriore.

## Gli atteggiamenti con l'arma e le azioni offensive semplici fondamentali

Gli atteggiamenti sono le posizioni che lo schermidore assume con l'arma stando in guardia di fronte all'avversario. Sono 3:

- invito;
- legamento;
- arma (o ferro) in linea (o semplicemente “linea”);

Gli inviti sono 4 e hanno nome “di prima”, “di seconda”, “di terza”, “di quarta” a seconda della posizione dell'arma. Il loro scopo è quello di scoprire uno o più bersagli.



Il legamento è una posizione in cui la lama dell'avversario è a contatto con la nostra e le impedisce di raggiungere un bersaglio (la devia dal bersaglio). I legamenti sono quattro e si eseguono e si chiamano come gli inviti.

L'arma in linea è la posizione in cui l'avversario ha disteso completamente il braccio e ha formato con l'arma un segmento di retta parallelo al terreno e rivolto verso il nostro bersaglio.

# Le azioni offensive semplici fondamentali

Le azioni di offesa sono quelle il cui scopo è di portare la punta sul bersaglio avversario.

Le azioni di offesa fondamentali sono quelle che raggiungono il bersaglio percorrendo la strada più breve, immediata e diretta.

Le azioni di offesa fondamentali semplici sono quelle che non devono preoccuparsi di risolvere le parate dell'avversario e dipendono dall'atteggiamento che si ha davanti.

| <b>Quando ho davanti....</b> | <b>eseguo l'azione di offesa semplice fondamentale della...</b> |
|------------------------------|---|
| Un invito                    | Botta dritta  |
| Un'arma in linea             | Una battuta e botta o una presa di ferro e filo                 |
| Un legamento                 | Una cavazione   |

La botta dritta consiste nella semplice distensione del braccio e nel portare la punta sul bersaglio senza che tra le lame degli schermidori vi sia contatto.

La battuta e botta consiste in un urto secco della lama di chi vuole colpire rispetto all'arma in linea per spostarla e ottenere una via di accesso al bersaglio.

La presa di ferro consiste nell'appoggiare la propria lama su quella dell'avversario e tenerla.

Il filo consiste nello scorrere la propria lama su quella dell'avversario, dall'inizio alla fine del colpo, al fine di deviarla.

La cavazione consiste in un movimento di svincolo della punta in avanti a liberarsi dal legamento dell'avversario.

## I gradi della lama

La lama di fioretto, spada e sciabola è divisibile in tre parti chiamati gradi. Essi prendono il nome di:

- grado forte: il primo terzo di lama, in prossimità della coccia;
- grado medio: la parte centrale della lama;
- grado debole; l'ultimo terzo di lama in corrispondenza della punta.

Di solito, per essere più efficaci, le prese vanno eseguite con il nostro grado forte contro il grado debole dell'avversario.



# Le azioni difensive

Le azioni difensive comprendono tutti i movimenti del corpo e le azioni con l'arma finalizzati a impedire di essere colpiti. Si dividono in due categorie:

- difesa di misura;
- difesa con il ferro (parate).

La difesa di misura comprende i movimenti in orizzontale (passi indietro, salti indietro, passi indietro incrociati, ecc.) per aumentare la distanza tra la punta dell'avversario e il bersaglio. Esistono anche movimenti in verticale (schivate e accucciate).

La difesa con il ferro comprende l'utilizzo della nostra lama per deviare quella dell'avversario.

Nel fioretto abbiamo 4 parate che prendono il nome e si eseguono come gli inviti, i legamenti, le battute e le prese di ferro. Si chiamano, quindi, parate: “di prima”, “di seconda”, “di terza”, “di quarta”. Nella sciabola esistono anche la parata “di quinta” e “di sesta” per proteggere la testa.

Le parate:

prendono il nome dalla posizione finale che assumono:

- di prima: se coprono il bersaglio interno basso;
- di seconda: se coprono il bersaglio esterno basso (il fianco);
- di terza: se coprono il bersaglio esterno alto;
- di quarta: se coprono il bersaglio interno alto.

Inoltre, si distinguono a seconda della posizione reciproca tra le lame al termine della parata.

- se dopo aver parato le lame sono attaccate tra loro, abbiamo una parata “di tasto”.
- se dopo aver parato, le lame, per effetto dell'urto, sono disgiunte, avremo eseguito una parata “di picco”.

Infine, si distingue tra:

- parate semplici (o dirette): se per raggiungere la lama avversaria percorrono la strada più diretta, immediata e breve;
- di contro: se eseguono un giro completo intorno alla lama avversaria;
- di mezza contro: se eseguono pressapoco la metà di un giro previsto per un parata di contro;
- di ceduta: se eseguite “cedendo” con il braccio assecondando il movimento offensivo avversario.

## La risposta

La risposta è l'azione offensiva (perché finalizzata a colpire un bersaglio) dello schermidore dopo aver parato.

La risposta può essere eseguita:

- al distacco: ossia staccando la nostra lama da quella dell'avversario parato;
- di filo: ossia scorrendo la nostra lama su quella dell'avversario fino a colpire il bersaglio e deviando al tempo stesso la lama dell'avversario.

La risposta di filo è possibile solo dopo aver seguito una parata di tasto.

## Le azioni offensive composte

Sono le azioni di finta. Consistono di due parti:

- la simulazione del colpo;
- una cavazione (o una circolata) per eludere la parata avversaria.

La simulazione del colpo (es. finta di botta dritta) deve essere espressiva così come il colpo vero, ma eseguita senza andare in affondo.

## L'assalto

Dopo aver eseguito il saluto, ogni assalto inizia con le formule rituali dell'arbitro che, nell'ordine, sono:

1. In guardia!
2. Pronti?
3. A voi!

L'interruzione dell'assalto, ad esempio per segnalare una stoccata, è eseguita gridando Alt!.

Una competizione schermistica prevede una prima fase a gironi e una successiva di assalti a eliminazione diretta.

Vince un assalto di girone chi mette a segno per primo 5 stoccate in 3 minuti o chi ha il punteggio più alto al termine del tempo.

Vince un assalto di eliminazione diretta chi mette a segno per primo 15 stoccate in 3 tempi da 3 minuti l'uno (con 1 minuto di pausa tra il primo e il secondo tempo e tra il secondo e il terzo tempo) o chi ha il punteggio più alto al termine del tempo.

Non è possibile terminare un assalto in parità.

## Tempo, velocità, misura

Sono i tre pilastri su cui si regge il combattimento.

Il tempo è “la scelta di tempo”, ossia dell'attimo propizio per portare un colpo sorprendendo l'avversario.

La misura è la distanza tra la punta dell'arma e il bersaglio da colpire. Se posso colpire un bersaglio senza movimenti di gambe, la misura è chiamata “stretta”. Se occorre eseguire un affondo, la misura si chiama “giusta” o “d'allungo”; se devo eseguire almeno un passo avanti prima di arrivare a misura “giusta”, si chiama misura “camminando”.

La velocità è la durata oggettivamente misurabile dell'esecuzione di un colpo.

Dei tre elementi, tempo e misura sono quelli di maggior importanza.