



Deportes para el Encuentro. Otra experiencia.

Raúl Treviño

Introducción.

El trabajo en la comunidad, en sus distintas formas, se ve atravesado por muchas variables, en su transcurso no lineal, algunas de ellas disparan consecuencias imprevistas y amplificadas. A su vez circulan formas del hacer, experiencias en principio sin origen conector, ni circunscrito a la realidad contextual, pero que desde su singularidad guardan relación en no pocos aspectos.

El ángulo, la particularidad del enfoque, está determinada muchas veces por el lugar desde donde se mira. Nosotros trabajadores del movimiento, trabajadores en medio abierto, observamos desde el hacer, desde el estar y ensayar formas.

Este camino, como decíamos arriba, es difuso y generalmente, solitario. Sin embargo, más que como hallazgo, más que como descubrimiento, surgen aquí y allí encuentros con otros grupos, movidos por extrañas magnetismos, que sin buscarnos nos encuentran, circulando como sin querer, por los mismos rieles y en la misma dirección.

En este documento pretendemos explicitar esa posible fuerza invisible y exponer, compartir con el resto, una visión del contexto que desde nuestro lugar observa, teje conjeturas, sobre determinado ángulo de la realidad.

Comenzaremos presentando un espacio problematizador del medio en que intervenimos, del marco vital en el cual nos movemos y desarrollando nuestra práctica. El mismo se remite a los barrios, a los habitantes de la ciudad y sus mundos cotidianos.

Vamos a exponer entonces algunos problemas, que afectan la vida de los habitantes de Montevideo. Dentro de muchos, nosotros pretendemos recortar la mirada a aquellos que tocan al hacer en comunidad, como trabajadores (y voluntarios) relacionados con las prácticas corporales barriales. Así enmarcados, por un lado encontramos problemas que relacionan a la salud con la educación física, por otro, problemas interactuando con nosotros, provenientes de los nuevos procesos sociales que vive la ciudad.

A través del análisis de estos elementos conceptuales, nuestro accionar, tendrá aportes que problematicen la intervención, ubicándonos en contextos diversos, donde la solución no aparece clara, sino más bien, se desprende del continuo pensar la práctica.



¿Qué vemos cómo problemas?

Primer problema: bajo nivel de actividad física en la población de Montevideo, problemática que se ve sobre-representada en determinados sectores (mujeres, ancianos, bajos ingresos).

- a) **Respecto al género.** La población que realiza actividad física en nuestro país, es un 53 % (en encuesta similar en 2005 era 40%). Visto en detalle, podemos afirmar que: de esta población, en las mujeres el porcentaje desciende al 42 %, las diferencias de género se acentúan al considerar la edad, siendo la mayor brecha entre los 18 y 29 años donde la diferencia con respecto a los varones es de un 28 %. En el 2005 esta diferencia era de 20%.
- b) **Respecto a la edad.** Los menores de 12 años son quienes más actividad física realizan, un 74%. Sin embargo, la actividad decrece exponencialmente en los próximos tramos de edad, llegando al 37 % para personas de más de 50 años. Podemos afirmar que cuando mayor es la persona, más sedentaria es.
- c) **Respecto a lo económico.** Según datos de 2005 de la población económicamente activa, que realiza actividad física, el 48% son directivos o profesionales o tienen cargos medios. Hay una correspondencia directa entre los sectores de mayores ingresos y los niveles de actividad física.
- d) **En cuanto a la práctica específica de “deporte” según datos de 2005.** En Montevideo, el porcentaje es muy bajo, tan solo un 9.3% del total de la población. A su vez, si analizamos a las mujeres, solamente un 3% realiza deporte en nuestra ciudad. Los tramos de edad que practican más deporte son de 12 a 17 años y los que menos lo hacen son los mayores de 50 años: tan solo 1,2 %. De 6 a 13 años, las niñas que practican deporte representan un 12 %, en tanto los varones un 40% (de ellos, el 76 % juega al baby fútbol). El 66% de las personas ocupadas que practican deporte, son cargos de jerarquía, trabajadores calificados o profesionales.
- e) **En cuanto a la práctica de “deporte” según datos de 2015.** En 2015 el desglose de la encuesta (bajo la pregunta ¿qué deporte o forma de actividad física practica?) muestra 34 % deportistas, divididos en dos grupos 20% “fútbol” y 14% “gimnasia aeróbica, danza, expresión corporal”, a su vez completa la estadística 21% “pasear o andar en bicicleta” y el 73% “caminatas, trotar, correr”.



Analizando estos datos podemos concluir: los grupos más sedentarios son las mujeres, los adultos mayores y los sectores de menos ingresos.

La práctica de deporte es muy acotada prefiriéndose las actividades en solitario como caminar, trotar andar en bicicleta. Dentro de las prácticas deportivas resalta el deporte fútbol (incluido el Baby Fútbol).

Segundo Problema: aparecen “nuevas formas de fragmentación y vulnerabilidad social”, surgidas en Montevideo durante los últimos años, que implican según Veiga y Rivoir, (2005:15) “la formación de fronteras sociales y disminución de las oportunidades de interacción”.

Además el aumento de la segregación residencial trae aparejados “decaimiento de los espacios públicos y la expansión de la marginalidad, influyendo sobre la exclusión social en la ciudad” (Veiga, 2001:8)

Estas nuevas formas son vividas como proceso de diferenciación entre personas y expresada por la distribución en el espacio urbano de acuerdo a la estructura social que ocupan. A su vez, además de los niveles colectivos, también operan los aspectos simbólicos, colaborando en la construcción de subjetividades.

De esta forma los habitantes de los barrios Montevideanos, se interrelacionan cada vez más entre iguales y se separan de quienes son diferentes.

Nos dice Kaztman, que “la aversión a la desigualdad descansa en la capacidad de empatía de los más aventajados, con respecto a los que tienen menos y en sentimientos de obligación moral hacia ellos. Estos contenidos mentales pierden vigencia si no se renuevan periódicamente a través de contactos informales entre personas de distinta condición socio-económica. Los sentimientos serán más fuertes cuanto más intensa y más frecuente sea la interacción. El espacio de estos encuentros es el ámbito público (el transporte, las plazas, las escuelas, hospitales, las canchas de fútbol, los bares, las playas, los espectáculos masivos, las calles, etc.). Tanto la segregación residencial, como la segmentación en los servicios, reducen esos espacios, debilitando de esa manera la base estructural”. (2001:22)

¿Qué proponemos?

Ante el panorama expuesto, surge como trascendente la necesidad de movimiento, la necesidad de encuentros o reencuentros, y de los lugares físicos para ello. Encuentros por lo menos con los sectores mencionados en el problema 1 y 2, reconocemos a su vez que quedan por fuera otros sectores de población que no entraron en la descripción del problema.



A su vez, este diagnóstico nos interpela, en la búsqueda de actividades que faciliten esta interacción entre la diversidad representada. La herramienta que pensamos viene de la mano del movimiento, del estar con los/as otros/as, de una forma divertida y que implique movimiento.

Proponemos juntarnos a través del juego y el deporte, no tanto del ejercicio físico, pues buscamos lo social e integrador de juntarse, del estar involucrados en el hacer.

Pero no cualquier juego y deporte, sino aquellos donde participar sea la consigna. Más específicamente proponemos como estrategia de intervención una serie de juegos y deportes que tengan algunas características especiales las cuales: faciliten la participación de algunos sectores de población, que de otro modo sería difícil se encontrarán, y que a la vez, la resuelva en forma equitativa. Nos referimos a distintos sectores: etarios, género, con distinto nivel de destreza y/o experiencia deportiva.

Un intento de agrupamiento.

Podemos preguntarnos por las particularidades de cada propuesta-deporte, analizarlos en su estructura interna y externa, pero si en un esfuerzo holístico cambiamos la perspectiva de la mirada, si damos un paso atrás, alejándonos del árbol para ver el bosque, observándolos en su conjunto, aparecen un campo de interpretación renovado, un espacio difuso lleno de interrogantes. Las primeras preguntas que surgen son: ¿por qué los agrupamos?, ¿qué características compartidas les vemos?, y sobre todo, ¿bajo qué objetivos los juntamos?

Estas interrogantes nos surgieron en 2010, en un ambiente donde las tareas que llevábamos adelante en ese momento, comenzaron a chocar con nuevas realidades y nos llevaron a iniciar procesos de búsqueda que resolvieran los problemas que se estaban suscitando. Dentro de ellos estaban la dificultad de acoplar las herramientas que manejábamos (recreación y deportes convencionales) con las nuevas realidades sociales y los objetivos que perseguíamos.

Así fue como fuimos indagando, en otros casos encontrándonos, con nuevos deportes y juegos que, como decíamos al comienzo, transitaban por el mismo camino. Eran en ese momento, y son actualmente, herramientas que valen la pena trabajar específicamente, pero también en conjunto.

Por tal motivo comenzamos a agruparlos bajo este paraguas conceptual: conjunto de juegos y deportes que complementan la propuesta convencional, generando acciones motrices facilitadas, promoviendo la participación. Los mismos se desarrollan en un marco educativo impulsor de una sociedad más humana y colectiva (JDAE, 2010:3).



Esta aproximación (siguiendo a Parlebás) está atravesada por dos lógicas: una interna que habilita a participar del juego-deporte a una gran gama de personas. Pues sus reglas, procuran disminuir la complejidad del juego, promoviendo habilidades básicas tales como pasar-recibir-lanzar, ubicación en el espacio, limitando la marca y promoviendo la colaboración; y otra externa, que implica sistemas de arbitraje novedosos, sistemas organizativos que priorizan la participación sobre la competencia.

Decimos que se da en un marco educativo pues pretendemos que las personas que estén al frente tengan en cuenta el espíritu de juego, los valores que se quieren transmitir por sobre el contenido a enseñar en cuanto a técnica o táctica.

El "simbolismo", influye también en la tipificación del juego o deporte, por lo tanto en los criterios que antepone, actúa haciéndonos reflexionar profundamente si son, o no "para el encuentro".

Es cierto que muchos de ellos que desde un origen perpetúan las formalidades de lo ritual (Vidart, 1995), han perdido a lo largo del tiempo el sentido o simbología original, por lo cual, si no insistimos o volvemos sobre ella, nadie podría representársela. Estos son los casos en que aunque su origen filosófico no acompañe, sin embargo se puede adaptar con modificaciones. Pero en otros casos la palabra, las formas o los objetos, la traen permanentemente por sobre los contenidos y/o "espíritus" que les queramos acoplar. En estos casos preferimos mantenerlos al margen. Es el caso del "Skywarriors" un deporte como el "Esgrima" a contacto, con escudos y espadas de poliuretano.

Pasamos a detallar algunas características que poseen estos deportes.

Las características internas al deporte.

Cuando decimos "acciones motrices facilitadas" estamos mencionado alguno de estos aspectos.

- Ralentizar: como en el deporte "Indiaca" (la pelota tiene plumas) o el "Balón Puño" (a diferencia del Voleibol vale que pique en el piso entre pases) o aumentar la superficie de contacto, como el palo y pelota de "Woodball".
- Disminuir oposición al atacante: impedir la marca al rival (en "Tchoukball" está prohibido oponerse en cualquier forma al rival) o limitarla (en "Korfball" deporte exclusivamente mixto, se impide que oponerse al rival de otro sexo).



- Impedir el contacto físico: en "Football Americano Flag" no hay tackle sino que al quitarle la cinta que tiene en la cadera pierde posesión del balón.
- Disminuir cantidad de fundamentos esenciales: por ejemplo el que impliquen transporte conducción del útil ("Tchoukball", "Ultimate Frisbee", "Korfball", etc, no se permite moverse con el útil en la mano ni driblar). Implicar al colectivo otorgando al binomio pase-recepción un lugar destacado, disminuyendo la habilidad individual como factor preponderante implicando al equipo como grupo no al sujeto como determinante.
- Aumentar la gama de ofertas motrices. Esto por ejemplo a través de innovar con el útil, o a través de acciones motrices diferentes, lo cual hace que todos/as empiecen aprendiendo al mismo tiempo algo nuevo, (es el caso del disco utilizado en "Ultimate Frisbee", la pelota gigante del Kin-ball o el cono de plástico del "Bilu", o la pelota y paleta de Fastbol etc.
- Fáciles de explicar y jugar.
- Fácil de adaptar a terrenos diversos (en casi cualquier superficie plana, pues en muchos el pique no existe o es irrelevante y la conducción por la superficie no existe).

Cuando decimos "promoviendo la participación" estamos mencionado alguno de estos aspectos.

- ✓ Favorecer la participación de la mujer, por ejemplo en reglamento de "Bilu" contiene una regla "Integración equitativa entre sexos" que otorga prioridad a las mujeres.
- ✓ Aumentar posibilidades de interacción, no especificando tareas fijas dentro de la cancha, es el caso de "Korfball" que cada dos tantos todos los/as jugadores/as en cancha cambian de función, es decir los atacantes pasan a defender y a la inversa)
- ✓ Acompañar la participación equitativa en los minutos de juego y las acciones que llevan adelante los jugadores/as, buscando una cierta equidad. Ejemplo es el "Datchball" que reintegra al juego por orden a los/as primeros/as que fueron eliminados/as, o el "Kin-ball" que exige que todos las/os jugadores del equipo intervengan en el ataque; o en "Bilu" que determina igual tiempo de permanencia en cancha a todos los jugadores/as.



Las características externas al deporte.

- Las estrategias: promover el acuerdo entre las diversas propuestas deportivas, que permitan la convivencia de la estructura competitiva (en la que se mueve el deporte en general) tratando de conciliar esta realidad, con la “filosofía del encuentro”. La filosofía del encuentro, se preocupa como decíamos arriba, por lo pisco-social afectivo, más que la especificidad técnico-táctica.
- Esta estrategia implica, a fin de cuentas, negociar con las formas deportivas competitivas. En este proceso de negociación tratamos de incentivar alternativas organizativas que impliquen a las personas en un involucramiento relacional- afectivo.
- Algunos ejemplos de las herramientas de negociación, son los Torneos HAT (“a la bolsa”) donde se sortean equitativamente (por género edad nivel de juego) los equipos. Los deportes “Ultimate Frisbee”, “Tchoukball”, “Korfball”, “Cestoball”, han desarrollado y lo continúan haciendo a esta modalidad en nuestro país. A su vez también, en el camino de la mediación, en la búsqueda de promover estos deportes, apoyamos las formas tradicionales de competencia, donde ellos (los deportes mencionados) encuentran campo de perfeccionamiento y avance de su especialidad.
- Las formas del arbitraje: Torneos auto-arbitrados (no hay árbitro, son todos los jugadores quienes cobran). El ejemplo más claro y mejor desarrollado es el “Ultimate Frisbee”, o “Fútbol calle” en los que cobran los/as jugadores. Un par de “monitores externos” (no árbitros) tienen una planilla donde registran goles, pero también actitudes (como honestidad juego colectivo participación real en el juego de las mujeres jugadas novedosas etc).
- Los momentos posteriores a los partidos (tercer tiempo) “Juegos Espíritu”: donde al final del partido los dos equipos se juntan a jugar des-estructuradamente juegos de integración, “Ultimate Frisbee” lo realiza con mucha eficiencia. Otra forma es la actividad integradora al terminar el Campeonato entre todos como lo ha desarrollado “Tchoukball” en su Campeonato Nacional.
- Otra forma son los premios: “Premio Espíritu” (el equipo mejor votado por el resto en cuanto a alegría respeto solidaridad colaboración etc.) Las planillas de puntuación premio espíritu calificando al rival en honestidad respeto solidaridad juego colectivo.
- Buscar la organización de campeonatos donde se busque la participación de la mujer, intergeneracionales, y con diverso nivel de juego. Ejemplo de ello son “Tchoukball” que juega su Torneo Nacional mixto e intergeneracional al igual que “Ultimate Frisbee” el Torneo Internacional Charrúa, entre otros.



Referencias bibliográficas.

Encuesta continua de hogares (2005). Encuesta Nacional sobre hábitos deportivos y actividad física. Ministerio de Salud Pública, Uruguay: Instituto Nacional de Estadística.

Encuesta sobre hábitos deportivos y actividad física (2016). Secretaria Nacional de Deportes, Uruguay.

Equipo de Juegos y Deportes Alternativos para el Encuentro (2010), documento no editado, Montevideo.

Kaztman, R. (2001) Seducidos y abandonados: pobres urbanos, aislamiento social y políticas públicas. Uruguay: Universidad Católica del Uruguay. Disponible en:
<http://lanic.utexas.edu/project/etext/llilas/vrp/kaztman.pdf>

Veiga, D. y Rivoir, AL. (2001). Desigualdades Sociales y Segregación en Montevideo; Facultad de Ciencias Sociales, Montevideo. Disponible en: <http://studyres.es/doc/3178535/desigualdades-sociales-y-segregacion-en-montevideo>

Veiga, D, Rivoir, AL, Alesina, L (2005) Sociedad y Territorio: Montevideo y el área metropolitana. Universidad de la República, Departamento Sociología Facultad Ciencias Sociales. www.rau.edu.uy/fcs/soc/



EL TCHOUKBALL

Por: Hairo Berrondo/ Pablo Delmonte

Presentación.

El Tchoukball se desarrolla en una cancha rectangular de 28mts x 16mts aproximadamente, en donde se enfrentan dos equipos de 7 jugadores. En ambos fondos de la cancha se encuentran arcos de rebote (similar a trampolines de 1 mt²) en los que cada equipo deberá hacer rebotar una pelota similar a la de handball. Rodeando los arcos se traza un semicírculo de 3 mts de radio (zona prohibida o área). Se excluye toda acción de obstruir, cortar pase o molestar de cualquier forma al equipo atacante. El equipo que defiende deberá atrapar la pelota una vez que ésta rebote en uno de los arcos. Se juega en tres tiempos corridos de 10 a 15 minutos, dependiendo de la categoría en cuestión.



Breve descripción de su historia.

El Tchoukball fue creado por el Dr Hermann Brandt, en Suiza, 1969. Fue galardonado y conocido como el Deporte para la Paz por la UNESCO. Desde el 1984 se han hecho Torneos mundiales y continentales regulados por la Federación Internacional de Tchoukball (FITB). Este organismo fue creado en 1971 y nuclea a más de 47 países afiliados. Actualmente es jugado en más de 79 países. Desde el 1996 se han hecho sudamericanos entre Brasil y Argentina, hasta que en 2010 se incluye Uruguay. El próximo Evento continental sería el primer Panamericano de Tchoukball realizado en nuestro país, en Canelones, Atlántida 2012. Desde allí Uruguay participa de todos los PATC (Panamerican Tchoukball Championships) a saber: Colombia 2014 y México 2016, obteniendo el primer Puesto en este último Torneo en categorías Femenina, Sub 18 y Master.

Objetivo del juego.

El objetivo es lanzar al arco de rebote (cualquiera de los dos) desde fuera de la zona prohibida (área), o invadiéndola de forma aérea (saltando), y que la pelota golpee el suelo, dentro del rectángulo de juego y fuera de las zonas prohibidas. Si el equipo contrario, luego del rebote en la red del arco, no logra atrapar la pelota antes de que toque el suelo, otorga un punto al equipo atacante. El equipo que sume más puntos gana el juego.



Modalidad del juego.

Eventos Internacionales de Mayores: Femenino/Masculino.

En otras categorías: Mixto

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Por la sencillez de sus gestos técnicos se puede incorporar desde los 7 años (adaptando algunas reglas para su accesibilidad y dinamización).

Cantidad de jugadores.

Competencias Oficiales Indoor: 7 vs 7

Competencias Oficiales Beach: 5 vs 5

Espacio de juego.

Indoor Oficial; Cancha rectangular (28 x 16 mts)

Outdoor Beach Oficial: Cancha rectangular (11-13 x 18-21 mts)

Materiales.

Dos arcos de Rebotes (propios del Tchoukball)

Una pelota de Tchoukball (medidas similares a las de handball)

Material para marcar las zonas prohibidas (áreas): conos, cinta, tiza, etc.

Reglamento.

Para mayor detalle el reglamento Oficial (FITB) se encuentra en: <http://www.tchoukball.org/rules>

Lugares en donde se practica.

Plaza de deportes N° 4 (sábados de 9 a 12 hs)

Centro Molino del Galgo (martes de 16:30 a 18 hs)

Centro Juvenil Lamista (jueves de 15:30 a 17 hs)

Club Albatros de Salinas (martes y jueves de 19:30 a 22:30 hs)

Cgio Nuestra Señora del Huerto (viernes de 14:30 a 17 hs)

Cgio Nuestra Señora del Verdún (Minas, miér de 21 a 22hs y sab de 17 a 19 hs)

Sitios de interés.

www.tchoukball.org.uy, (tchoukballuruguay@hotmail.com), Tchoukball Uruguay.



ULTIMATE FRISBEE

Por: Juan Martin Chiale y Carlos Chiale

Presentación.

El Ultimate Frisbee se juega en una cancha rectangular con dos zonas de gol en cada extremo entre dos equipos, El objetivo es obtener puntos capturando el disco en una zona de gol, los jugadores no pueden correr con el disco en la mano, solo hacer pases. Si el disco cae al suelo o es interceptado por el equipo contrario, éste toma posesión del disco y tiene la oportunidad de anotar un tanto.



Breve descripción de la historia.

Tiene sus orígenes en 1967 cuando estudiantes de secundaria en Maplewood, New Jersey, crearon una mezcla de otros deportes como el football americano, el fútbol y el baloncesto, y se jugaba con un frisbee. Un estudiante, David Leiwant, lo denominó Ultimate, como la máxima experiencia deportiva, de aquí su nombre. En 1972, las universidades de Princeton y Rutgers, E.E.U.U, efectuaron el primer Ultimate Match intercollegiate del disco volador, donde se reunieron y jugaron los practicantes de esta modalidad deportiva. En 2009 llega el deporte a Uruguay. Allí un estudiante de Estados Unidos que estaba de intercambio invitó a un par de uruguayos a jugar este deporte a la playa. A partir del regreso del chico de Estados Unidos, los uruguayos decidieron empezar a juntar amigos para seguir jugando este deporte. Desde ese entonces a la fecha, ya son cerca de 30 jugadores que se juntan a jugar todos los fines de semana. Anualmente se organizan torneos en las diferentes modalidades donde participan jugadores locales y del exterior. También equipos uruguayos han participado en torneos en Argentina, Chile y Brasil. En el año 2015 se participó del Panamericano en México (torneo de mayor nivel de competencia en el continente). Hace dos años se formó un equipo en la ciudad de Florida que participa activamente en las actividades y organizan un torneo anualmente en dicha ciudad.

Objetivo del juego.

Convertir tantos atrapando el disco en la zona de gol.

Forma de jugarlo.

Un punto empieza con los dos equipos parados sobre su zona de gol, uno de los equipos realiza el saque (pul) lanzando el disco al equipo contrario. El equipo que recibe el disco debe llegar hasta la otra zona de gol



realizando pases con el disco. Con el disco en mano no se puede correr, solo pivotar, si el equipo atacante logra atrapar un pase dentro de la zona de gol contraria, es punto y se vuelve a iniciar el juego con un saque (pul). Luego de cada punto se hace un cambio de cancha y se pueden hacer las sustituciones de jugadores que se quiera. Si en el intento de convertir un gol, el disco cae al suelo, se va de la cancha o es interceptado, es un cambio de posesión y el equipo que estaba defendiendo pasa a ser atacante. El juego es auto-arbitrado, son los propios jugadores los responsables de llamar las faltas y tomar las decisiones, por eso es importante el conocimiento de las reglas y el juego limpio y honesto basado en el principio de espíritu de juego que distingue a este deporte. Cuando en un llamado de falta no se llega a un acuerdo se retorna a la jugada anterior y el juego continua.

Modalidad del juego.

Mixto, masculino y femenino. A su vez cada categoría se puede dividir por edades: sub19, sub23, master (+33) , grand masters(+48).

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Todas las edades.

Cantidad de jugadores.

Césped: 7 vs 7; Playa 5 vs 5

Espacio de juego.

Cancha de césped 100x37 mts, gimnasio, playa 75x25 mts.

Materiales.

Disco Volador de 175 gr. Y 8 Conos o algún elemento para marcar la cancha.

Reglamento.

Reglas oficiales: <https://rules.wfdf.org/>

Lugares en donde se practica.

Club Reducto, sábados 11hs y Maturana, miércoles 21hs.

Sitios de interés.

Facebook: Ultimate Frisbee Uruguay
ultimatefrisbeeuy.blogspot.com.uy





MANBOL

Por: Valentina Bravi, Sandra Aldabe

Presentación.

El Manbol, es un juego de cancha dividida por una red, y consiste en atrapar y lanzar 2 pelotas parecidas a la fruta Mango (de allí su nombre) del terreno propio al del adversario.



Breve descripción de la historia.

Tiene su origen en 1992, en el Estado de Parà, Brasil, a través de su creador, Rui Hildebrando. Inicialmente el Manbol era un juego de niños con mangos, paso más de una década y el juego se volvió popular entre los jóvenes que terminaron por incentivar al creador a elaborar reglas oficiales y materiales adecuados para la práctica, oficializando el nombre Manbol en 2004 en la ciudad de Belén. El deporte repercutió debido a su dinamismo y su característica peculiar: el uso de dos pelotas ovaladas simultáneamente. El Manbol en Uruguay fue introducido por el Equipo de Juegos y Deporte para el Encuentro en 2015, con material alternativo (pelotas confeccionadas con bolsistas de leche), luego este equipo invitó a su creador Rui, quien visitó nuestro país dictando numerosos talleres y dejando el set que se usa actualmente. Posteriormente se continuó promoviendo a través de talleres y actividades puntuales. A nivel internacional: se han realizado actividades de Manbol en Argentina, Venezuela, Ecuador, Colombia, Uruguay etc. Rui explica que el objetivo es expandir el deporte fuera de Brasil y crear federaciones

Objetivo del juego.

Lanzar (no golpear) dos pelotitas (alternadamente) por sobre la red tratando de que entren en la cancha del otro equipo. Cada pelotita que toca el piso vale un punto.

Forma de jugarlo.

Con dos bolas ovaladas y el juego se inicia con el lanzamiento de estas, dos bolas alternadas por sobre la red. No está permitido saltar, ni lanzar por sobre el hombro. Se busca que las bolas caigan en el terreno contrario y evitar que caigan en el propio. Se puntea cada vez que la bola tome contacto con el piso.

Modalidad del juego.

Se juega preferentemente mixto pero acepta la modalidad por sexo.



Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Escolares.

Cantidad de jugadores.

Se puede jugar desde 1 vs 1, hasta 6 vs 6.

Espacio de juego.

Se juega en una cancha de 10mts por 5 mts, con red de 1,65 mts al medio.

Materiales.

Red: debe tener 65 cm de ancho y 5m de largo, con 2 bandas horizontales de malla de 4,5 cm de largo a su longitud. La altura de la red es de 1,65 cm.

Dos balones: tienen forma oval y esta hecho con algodón sintético con un peso total de 120gs. Debe tener dos colores diferentes. La longitud debe ser de 20cm por su tamaño se atrapan con una mano.

Reglamento.

Disponible en: <http://jdaemontevideo.blogspot.com.uy/2017/05/reglamento-de-manbol.html>

Lugares de práctica

Centro Juvenil Molino del Galgo.

Sitios de interés

Brasil. www.manbol.com.br

Uruguay. jdaemontevideo.blogspot.com.uy

e- mail: alternativasparaelencuentro@gmail.com



KORFBALL

Por: Carolina Gonzáles y Marcelo Rodríguez

Presentación .

El Korfball es un juego de equipo. A través de pases con la mano y sin picar, los dos equipos que lo juegan, buscan introducir una pelota dentro de una canasta. Los equipos son mixtos, formados por cuatro hombres y cuatro mujeres en cada formación, el área de juego se divide entre las zonas de postura y defensa



Breve descripción de la historia.

Este deporte fue inventado en Holanda en 1902, la IKF (Federación Internacional de Korfball se creó en 1933). Actualmente se juega en todos los continentes con numerosa cantidad de países practicantes. Se está difundiendo en Uruguay desde 2010; en 2016 se formó la Selección de Korfball de Uruguay que obtuvo el 3º puesto en un Torneo Latinoamericano disputado en Montevideo. Actualmente se está por conformar la Asociación Uruguaya de Korfball. En nuestro país desde 2010 el Equipo de Deportes Alternativos para el Encuentro esta difundiendo a través de Talleres, prácticas abiertas, presentaciones en actividades polideportivas; en 2016 crearon el "Programa Korfball por los Barrios", este proceso llevó en Noviembre del mismo año a conformar la Selección Uruguaya de Korfball.

Objetivo del juego:.

Encestar a través de pases con la mano en los cestos.

Modalidad del juego.

Solo se juega mixto

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Escolares





Cantidad de jugadores.

8 en cancha por equipo: 4 mujeres y 4 varones

Espacio de juego.

Cancha de 40 por 20 metros

Reglamento básico.

Equipos mixtos de 8 jugadores (4 mujeres y 4 varones)

En cada equipo: 2 hombres y 2 mujeres defienden su cesto; 2 hombres y 2 mujeres atacan en la otra mitad de cancha el cesto del rival.

Cada 2 canastas se cambian las posiciones (quienes atacan pasan a defender y a la inversa)

Cancha 40 por 20 metros

Los cestos tienen un diámetro de 40 cm y una altura de 3,5 metros

Se colocan a 6,5 metros del final de la cancha

La pelota es parecida a la de fútbol N° 5.

Jugador con pelota en la mano solo puede dar 1 paso o pivotar

Cada jugador/a puede marcar a un solo rival y debe ser de su mismo sexo.

No hay dribling, solo se puede pasar la pelota.

Si un defensa se coloca a la distancia de un brazo, del jugador atacante con pelota, y estando el defensa más cerca del cesto, entonces en esta posición está en "DEFENDIDO" por lo tanto el atacante no puede tirar al cesto.

Materiales.

2 cestos, pelota parecida a la de Fútbol N°5.

Difusión

Club Olivol de 16 a 18, primer sábado de cada mes.

Sitios de interés.

Blog: jdaemontevideo.blogspot.com.uy

e- mail: alternativasparaaelencuentro@gmail.com.uy



FASTBOL

Por: Ariel Berloto, Bruno Berloto

Presentación.

El Fastbol es un deporte colectivo de invasión jugado por dos equipos de tres o cuatro jugadores cada uno, con paletas de madera, pelota de goma perforada y arcos de forma cuadrada de 75cm de lado. Los arcos se colocan a 1,8 metros de altura y a 3,5 metros de las líneas de fondo. La superficie de juego ideal es el parquet, aunque también puede jugarse en todo tipo de superficie que permita el bote de la pelota. La superficie de juego tiene 25 metros de largo y 15 metros de ancho. Fue inventado por Ariel y Bruno Berloto en el año 2003 en Uruguay.



Historia.

El Fastbol tiene como predecesor a un juego familiar ideado por los hermanos Martín, Bruno y Ariel Berloto, que consistía en marcar goles en el arco contrario utilizando la paleta y pelota de ping-pong. El ejecutante de los disparos a su vez defendía su propio arco. A mediados del 2002, Ariel y Bruno, tuvieron el interés de convertir la idea inicial del juego en un nuevo deporte esbozando las primeras reglas básicas y adaptándolo a un lugar abierto, con lo que debían solucionar el principal problema que era el viento, lo cual implicaba necesariamente un cambio en los implementos utilizados. En diciembre del 2002, luego de haber realizado diversas pruebas, llegaron a la conclusión de que lo más adecuado era utilizar una paleta de madera similar a la playera y una pelota de frontón agujereada. Debido a la velocidad de esta pelota modificada, comenzaron a denominar a este deporte "Fastbol", que proviene del término en inglés "fast ball", es decir, pelota rápida. A su vez, se optó por pequeños arcos cuadrados, prescindiendo de la figura del golero.

El 16 de marzo del 2003 se realizó el primer partido de Fastbol en la playa Buceo de Montevideo, donde se comprobó la necesidad de agregarle a cada paleta una goma de protección en su borde, para evitar golpes dolorosos. En junio del 2003 fue presentado el nuevo deporte en la Comisión de Deportes de la Intendencia Municipal de Montevideo, que luego fue aprobado e incluido dentro del Programa Playas 2004.



Objetivo del juego.

Dos equipos se enfrentan con el objetivo de marcar más goles que el adversario en el arco contrario.

Forma de jugarlo.

El/la jugador/a debe transportar la pelota únicamente mediante rebotes en su paleta, no siendo válido rebotarla contra el suelo (aunque con la posibilidad de realizar un sólo rebote si ésta se encuentra por debajo de la cintura). Mediante el transporte de la pelota y pases a los otros integrantes del equipo, se invade la cancha del equipo contrario, con el objetivo final de anotar un gol en el arco. La marca se debe realizar únicamente con la paleta, haciendo contacto primero con la pelota y sin poner en peligro la integridad del contrario. La duración de un partido es de dos períodos de 30 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos, tras el cual debe realizarse un cambio de cancha.

Modalidad del juego.

Femenino, masculino, o mixto (2 mujeres y 2 varones en cada equipo).

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Mayores de 12 años, o mayores de 8 años (con ciertas adaptaciones de las reglas)

Cantidad de jugadores/as.

4 por equipo, o 3 si la superficie de juego es menor a la reglamentaria.

Espacio de juego.

La superficie de juego tiene 25 metros de largo y 15 metros de ancho.

Reglamento.

<http://fastbol.org/reglas-basicas/>



Materiales.

La Pelota. La pelota que se utiliza para jugar al Fastbol resulta de hacer una serie de agujeros (26 en total) a la pelota de goma no maciza usada por ejemplo en el frontón. Si no se cuenta con una pelota agujereada, la pelota nº2 sin agujerear tiene una jugabilidad aceptable. A parte del peso, los agujeros y su color, otra característica importante es el bote, estas pelotas lanzadas desde 150cm de altura luego del primer bote llegan a unos 80-85cm. Este bote es bastante menor al de otras pelotas y es fundamental a la hora de facilitar el control y dominio de la misma.

La Paleta. La paleta de Fastbol en apariencia es como si fuese una mezcla de la típica paleta playera de madera con la paleta de paddle. Tiene un diseño particular puesto que es de madera prensada con un espesor de 9mm, cuenta con agujeros, mango de goma y un recubrimiento de goma de 6mm de espesor en todo su borde a modo de protección al momento de la marcación. Las paletas que estamos usando actualmente pesan aproximadamente 285 gramos, con unas dimensiones de 34cm de largo y 17,5cm de ancho (incluyendo la goma de protección). Es aconsejable que el mango de goma sea cubierto con un "cubre grip", como los utilizados en el tenis y otros deportes. Por otro lado, la paleta para el jugador principiante, es un poco más grande, pero no más pesada.

Los Arcos. Los arcos o metas que se utilizan en el Fastbol son de madera rígida de forma cuadrada de 75cm de lado, con la parte frontal plana y de un ancho de 7cm. La red que se muestra en la foto lleva un tramado cuadrado de 4cm. Como soporte de la red se pueden utilizar varillas de hierro, una en el horizontal superior del arco con una profundidad de 30cm y otra en el horizontal inferior con una profundidad de 45cm. Las metas deben quedar a una altura de 1,8m del suelo por lo cual tienen que colocarse encima de soportes o postes que a su vez deben estar instalados a 3,5m de la línea de fondo y equidistantes de las líneas de banda. En la foto podemos apreciar la adaptación de la meta a un soporte que se usa para parlantes de audio de gran potencia. Este tipo de soporte tiene la ventaja de ser liviano, robusto y fácil de transportar.

Difusión.

Actualmente se está realizando la enseñanza y práctica de este deporte en el Club Olivol Mundial, el tercer sábado de cada mes de 16 a 18 horas. La dirección del club es Av. Millán 2843 esquina Sitio Grande.

Sitios de interés.

Por más información, pueden visitar nuestra página web: www.fastbol.org





BICIPOLO.

Por: Sofia Scanavino, Lucila Casavalle, Maximiliano Chiappini.

Presentación

El Bicipolo o Bikepolo, es un deporte alternativo muy similar al deporte "Polo" a caballo pero a diferencia de este último el mismo se juega en bicicleta. Es un deporte de equipo, en donde con un taco y pegándole a una pelota, el objetivo es introducir la misma en el arco del equipo contrario. El ganador del partido es aquel que logra convertir más goles en el arco del equipo adversario.



Breve descripción de la historia

El bikepolo surge como juego en 1891, inventado por el irlandés Richard J. Mecredy. Ese mismo se realizó el primer partido de Bike Polo que se jugó entre Scalp y el CC Ohne Hast.

Hacia el final del siglo XIX el juego llegó al Reino Unido, Estados Unidos y Francia, con lo cual el deporte empezó a hacerse conocido.

El primer partido internacional se jugó entre Irlanda e Inglaterra en 1901. Y fue deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Londres de 1908 con Irlanda como campeones en la final contra Alemania por tres goles a uno. En la década de 1980 se vio el surgimiento de dos nuevas potencias en el Bikepolo, la India y EEUU. La Asociación de Polo del ciclo de la India fue creada oficialmente en 1966 y la Asociación de BikePolo de EUA fue creada en 1994. En 1996 se realizó el primer campeonato mundial organizado en tierras estadounidenses, en el cual participaron equipos procedentes de la India, EE.UU. y Canadá.

A nivel nacional, este deporte llega al Uruguay alrededor del año 2008, proveniente de colegas argentinos, que con algunos palos y pelotas empiezan a difundir esta actividad en nuestro país.

Objetivo del juego.

Convertir la mayor cantidad de tantos pasando la pelota por el arco del equipo rival.

Forma de jugarlo.

El bikepolo es como jugar al deporte "polo", el cual se juega a caballo, pero en este caso sería en bicicleta. Cada jugador deberá jugar subido a una bicicleta



Modalidad del juego.

Mixto.

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Desde los 12 años en adelante.

Cantidad de jugadores.

Tres jugadores contra otros tres jugadores.

Espacio de juego.

Cancha rectangular de piso duro de 40 x 20 m, que esté delimitada con un cordón para que la pelota no salga del terreno de juego y con dos arcos de 1,80 x 1,20 m. con red.

Reglamento.

<http://bikepolonavojoa.blogspot.com.uy/2012/07/reglamento-del-bike-polo.html>

Materiales.

Bicicleta: se puede participar con cualquier tipo de bicicleta, sin importar modelo, marca y tamaño.

Casco de protección para bicicleta.

Taco: tiene que ser de aluminio con un cabeza "cigarro" en uno de los extremos y un mango de goma en el otro.

Difusión.

Lugar: Liceo Iava, Plaza 1° de Mayo, Centro de Barrio Peñarol.

Horarios semanales: Viernes 20:30 hs en Liceo Iava (Guayabos Esq. Eduardo Acevedo)

Sitios de interés.

<https://www.facebook.com/mvdbikepolo/>





FLAG FOOTBALL AMERICANO

Por: Ignacio Gelpes Valentina Cabaleiro

Presentación.

Es un deporte en equipo y estratégico y dinámico de defensa y ataque, que consta en llegar a la zona de anotación con el balón.



Breve descripción de la historia.

El juego se comienza en Montevideo Uruguay en el 2005 como una alternativa al football americano, mas tarde en el 2013 por primera se crea la categoría femenina de la misma jugando un partido internacional en el 2015 contra la selección chilena.

Hoy en día hay 2 ramas femenino y masculino, masculino sub19 y femenino sin restricción de edad.

Objetivo del juego.

El objetivo principal del juego es ir avanzando en oportunidades hasta la línea de anotación mediante jugadas de pase o corrida.

Forma de jugarlo.

Consiste en ir avanzando terreno de juego mediante a 4 oportunidades y si se avanza en las mismas hasta la mitad se vuelven a tener 4 más para anotar. Si no se anota en esas 4 oportunidades o se avanza hasta la mitad el equipo contrario atacara y para evitarlo el equipo defensivo debe quitarle al jugador que lleva el balón uno de los dos flags de la cintura. Se anota pasando con la pelota la línea de anotación.

Modalidad del juego.

Se puede jugar de forma mixta, masculina o femenina, dado que no está permitido el contacto.

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Al ser un juego sin contacto y muy estratégico es bueno para niños de todas las edades, puede rondar entre los 6 años en adelante para aprender a jugarlo o incluso antes.



Cantidad de jugadores.

Son 5 en cancha por equipo, pero son 10 titulares, 5 defensivos y 5 ofensivos (se puede jugar solo con 5 titulares)

Espacio de juego.

Es una cancha de 70x25 yardas (como una cancha de futbol 7) 1 yarda = 0.9metros

Reglamento.

<http://laf.org/pages/flag-football>

Materiales.

Flags, Balones, terreno de juego (indoor and outdoor)

Difusión.

Lugar: Domingos Aduana de Oribe (costado del Museo de la Armada)

Horario: de 13 a 16hs (partidos)

Sitios de interés

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/flagfootballuruguay/>

MAILS: lufaflag@hotmail.com // vcabaleiro22@hotmail.com



SPIKEBALL

Por: Nicolás Firpo

Presentación.

Spikeball es un deporte colectivo, jugado por 2 equipos de 2 jugadores cada uno en un espacio compartido pero sin contacto físico entre jugadores. Se juega con un set de Spikeball que contiene una pelota de goma y un aro que sostiene una red tensionada, en dónde los equipos deben intentar golpear la pelota en la red y que el equipo contrario no la pueda recepcionar.



Breve descripción de la historia.

Spikeball es una versión modificada del voleibol 2v2 creado en 1989 pero que se hizo popular recién en 2008. A Uruguay llega a fines del 2015 con la venta de sets, la organización de talleres y torneos.

Objetivo del juego.

Golpear la pelota sobre la red y que luego toque el suelo sin que el equipo contrario la pueda recepcionar.

Forma de jugarlo.

Para comenzar a jugar los equipos se colocan enfrentados, con el aro en el centro. La pelota se pone en juego con un saque, a partir del cual los jugadores pueden moverse por cualquier lugar, no hay lados ni límites. Cada equipo tiene derecho a realizar 3 toques hasta que la pelota golpee la red.

La posesión de la pelota cambia de equipo luego de que la pelota golpee la red. La pelota no puede golpear el borde del aro ni rebotar más de una vez en la red. El juego continúa hasta que la pelota no se devuelva correctamente. Todos los puntos valen 1, y el equipo que llegue primero a 21 puntos, con una diferencia mínima de 2 puntos es el ganador. Si no hay diferencia de 2 puntos cuando un equipo llega a 21 se seguirá jugando hasta que un equipo logre la diferencia de 2 puntos.



Modalidad del juego.

Mixto

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

9 años

Cantidad de jugadores.

4 jugadores (2 equipos de 2 integrantes)

Espacio de juego.

Sin límites espaciales

Reglamento.

<https://www.youtube.com/watch?v=fvE4H6rlwDQ>

Materiales.

Set de Spikeball

Difusión:

www.facebook.com/spikeballuruguay





BILU

Por: Raúl Treviño

Presentación .

BILU es un deporte con cancha dividida, donde por turno, se golpea con un palo el útil (cono truncado de plástico) con la intención de hacerlo pasar por la línea final de los rivales.



Breve descripción de la historia.

Este deporte fue creado en Uruguay en el año 1981, su reglamento oficial se formuló en 2017 por lo tanto no tiene desarrollo fuera del país ni cuenta con asociación que lo representen.

Objetivo del juego.

En cancha dividida, pegarle al útil con el bastón para que pase por la línea del fondo de los rivales.

Forma de jugarlo.

BILU es un deporte con cancha dividida, donde por turnos, uno o dos jugadores/as, golpean con un palo (cilindro de madera de 3 centímetros de diámetro por un metro de largo) el útil (cono truncado de plástico 25 cm de alto) con la intención de hacerlo pasar por la línea final de los rivales. Se permiten un máximo de 3 golpes.

Reglamento

Un bastón para cada jugador.

Un cono truncado de plástico de 25 cm de alto por 7 de diámetro (útil)

Cancha de 10 por 4 metros, con una zona restrictiva para la defensa ubicada a 1,5 metros de la línea central.

Juegan 1 vs 1 o 2 vs 2.

El gol es cuando el útil traspasa completamente la línea de fondo rival

Cantidad de golpes con el palo: 3 máximos en total por equipo (jugando en modalidad 2x2 no se permiten golpes consecutivos)

Duración del partido: se juega al mejor de tres set. Cada set se jugara a 21 puntos.

Se cobra tiro libre indirecto cuando hay una infracción a las reglas anteriores.

Se cobra penal cuando la infracción implica que se evita un gol posible.



Participación equitativa, esta regla esta dividida en tres aspectos: la participación femenina se privilegia; suplentes y titulares deben participar la misma cantidad de tiempo; habiendo varios equipos afuera no se permite jugar más de dos partidos consecutivos.

Modalidad del juego.

Se juega preferentemente mixto pero acepta la modalidad por sexo.

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar.

Escolares.

Cantidad de jugadores.

Se puede jugar 1 x 1, o 2x 2.

Espacio de juego.

Cancha de 10 por 4 metros.

Materiales.

Un cilindro de madera de 3 centímetros de diámetro (aproximadamente) de por un metro de largo, para cada jugador/a; un cono truncado, de 25 centímetros de alto por 7 cm de diámetro en una de sus bases y 3,5 cm en la otra; cancha de 10 por 4 metros.

Difusión.

Este deporte está en etapa de formulación y presentación en sociedad, se juega en algunas actividades acompañando otras movidas deportivas pero no tiene un día, ni espacio físico específico de práctica.

Sitios de interés.

<http://jdaemontevideo.blogspot.com.uy/>

Email: raultrevino29@gmail.com



DUNI

Por: Jope

Resumen

El **DUNI** -acrónimo de **Deporte UNiversal**- es un deporte alternativo no-sexista y no-violento de cancha dividida en el que dos equipos se lanzan o intercambian un móvil, llamado COR, de características muy llamativas -es una pelota o esfera calada- de un campo al otro, en forma similar al voleyball, pero con el agregado de que, ya sea en los pases, o en el saque o en el lanzamiento, se deben cumplir con reglas específicas y con cinco leyes fundamentales o universales (de allí su nombre).



Estas leyes fundamentales o universales, que constituyen una serie de premisas filosóficas, se basan en diversas leyes o principios físicos y consideraciones morales:

1. Ley universal de la no-violencia: el COR nunca es golpeado.
2. Ley universal del movimiento perpetuo (cumplida por átomos y planetas): el COR nunca se detiene.
3. Ley universal de conservación de la energía: el COR se desplaza siempre a la misma velocidad.
4. Ley universal de la vida: el COR es lanzado sólo describiendo líneas o trayectorias curvas.
5. Ley universal de la no-resistencia: el COR siempre es mantenido en el aire por los jugadores.

Este plus permite u obliga, a cada participante y a cada equipo, el despliegue de habilidades, destrezas y creatividad en la resolución de situaciones motrices, co-motrices y sociomotrices inéditas o novedosas que, en el escenario del juego, se expresan en una manifestación estético-deportiva que posibilita o implica la modificación del "chip" agonístico que encierran algunos juegos o deportes y la (re)configuración (liberadora) de "nuestras" kinesis deportiva o socialmente promovidas o aceptadas.



Historia

Este deporte alternativo nació en Argentina en el año 2003 y se difundió hasta Estados Unidos, México, Chile y España. En nuestro país se jugó por primera vez en el Centro Juvenil "América"-Montevideo, Colón- en el 2015, habiéndolo jugado en distintos lugares y ambientes . Fue creado por Lionel Garretón Cofré, quien, a su vez, patentó el COR en Chile en 1972.

"El DUNI es un obsequio para la humanidad a fin de que, sobre todo, los más jóvenes practiquen un deporte muy distinto a todos los existentes".

Las principales características del **DUNI** radican en sus movimientos circulares, en su total ausencia de violencia, en las particularidades del COR y en sus 5 leyes fundamentales.

Objetivo

El propósito manifiesto del **DUNI** consiste en ser un "deporte sin violencia" y un "deporte no-sexista", quienes lo practican consideran que este objetivo se alcanza dado que es el único deporte en el que el móvil no es golpeado ni maltratado de manera alguna y en la conformación de los equipos no se toma en cuenta ni la edad, ni el género ni las condiciones físicas de sus integrantes.

Modalidad del juego

En su versión original, los equipos estaban separados por dos redes con el fin de evitar el contacto físico directo entre los jugadores. Por razones de economía y practicidad, se optó por la modificación de excluir una de las redes.

Edades a partir de la cual se puede aprender a jugar

De 6 años en adelante

Cantidad de jugadores/as

Entre 2 y 4 jugadores por equipo es lo que indica el reglamento, pero se puede practicar con la misma conformación que en el volleyball (6 por equipo) o adaptarlo a un número mayor según las necesidades que se presenten.



Espacio de juego

El terreno de juego puede variar, pero una cancha de volleyball de 18 x 9 metros es perfecto. La altura de la red se puede variar de acuerdo a las características de los participantes y de los objetivos socioeducativos perseguidos. Las alturas más empleadas oscilan entre los 2,10 a 2,60 metros.

Materiales

. El COR: esfera o pelota calada construido con manguera de goma o plástico, con una masa que varía entre los 400 y 1400 gramos. El COR es muy particular en dos aspectos principales:

1. es una esfera o pelota hueca o calada que se puede construir artesanalmente uniendo trozos de manguera.
2. su masa se puede variar dependiendo, obviamente, del radio de la esfera y de las características de los participantes y objetivos perseguidos.

• RED: de volleyball. Se puede emplear como sustituto cinta, cuerda o material similar para delimitar la altura.

• POSTES: de volleyball o similar.

Reglamento

El saque se realiza con las dos manos desde fuera de la cancha, desde la línea de fondo, de espaldas al campo opuesto.

TODAS las trayectorias deben ser curvas. No se permite rematar ni lanzar ni pasar en línea recta.

SIEMPRE (a excepción del saque) se manejará el COR con una sola mano y NUNCA se podrá detener. No se debe alterar su velocidad ni al moverlo ni al recibirlo. Al recibir el COR se pueden girar dos vueltas y media máximo o desplazarse con él por la cancha durante 4 segundos como máximo antes de pasarlo a un/a compañero/a o lanzarlo al campo opuesto.

El número de PASES será de uno menos que jugadores en el equipo (ej: si el equipo está conformado por 4 jugadores, el número de pases es de 3).

Un jugador o equipo comete falta si no respeta estas reglas y otorga un punto al otro equipo.



Además, si el COR cae en el suelo es punto para el otro equipo y se debe reiniciar el juego con saque.

Se juegan dos tiempos de 12 minutos (cada minuto representa una hora del día...)

Para que haya un equipo ganador, éste debe obtener un tanteo favorable de más de un 50% de tantos. En caso de que esto no ocurra, habrá empate. Para que haya un ganador, cada equipo debe realizar un mínimo de 12 puntos.

Difusión

Actualmente lo estamos practicando en centro juvenil América, Aula comunitaria 1 Castillo Idiarte Borda.

Centro Juvenil, días: viernes