



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

1. PREMESSA

Il 4 maggio 2020 l'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri in ottemperanza a quanto disposto dal DPCM del 26 aprile 2020 in materia di ripresa delle *“attività di allenamento degli atleti di discipline sportive individuali, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal CONI, dal CIP e dalle rispettive Federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionale”*, ha emanato delle specifiche linee-guida recanti *“Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali”* e volto a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19.

Il suddetto documento ha, inoltre, affidato alle singole Federazioni Sportive Nazionali, olimpiche e paralimpiche, il compito di identificare gli atleti riconosciuti di interesse nazionale e internazionale, rilasciare ai medesimi apposita certificazione che possa essere esibita per l'accesso agli impianti, nonché per tutti gli usi previsti, ivi compresa l'attività di controllo a cui sono preposte le autorità locali. Detti elenchi sono inviati anche al CONI, o al CIP, e all'Ufficio per lo Sport.

Lo stesso documento affida alle FSN il compito di definire *“appositi Protocolli di dettaglio che tengano conto tanto delle indicazioni del documento emanato, quanto delle specificità delle singole discipline e delle indicazioni tecnico-organizzative per garantire il rispetto delle indicazioni di sicurezza da parte dei gestori degli impianti di propria competenza, o delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione.”*

Il seguente protocollo emanato dalla Federazione Italiana Tennistavolo ha come obiettivo, dunque, quello di descrivere le condizioni tecnico-organizzative e igieniche che, nell'ambito della disciplina del tennistavolo, devono essere rispettate per far riprendere gli allenamenti degli atleti d'interesse nazionale, così come identificati dalla FITET, all'interno delle rispettive Associazioni/società sportive o nei centri di allenamento federale nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute connesse al rischio di diffusione da Covid-19.

Si specifica, infine, che il seguente protocollo di protezione fa riferimento all'attuale quadro normativo e alle limitazioni in esso contenute e verrà, di volta in volta, aggiornato in relazione ai successivi provvedimenti che verranno adottati dai competenti organi governativi, dal CONI, dal CIP e dal Consiglio Federale della FITET in merito alla ripresa delle attività di allenamento per le altre categorie di atleti.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

2. GRUPPI DI DESTINATARI E OBIETTIVI DEL PROTOCOLLO

2.1 Gruppi di destinatari

Il seguente protocollo è destinato a:

- Associazioni/Società Sportive affiliate alla FITET;
- Centri di allenamento federale;
- Palestre o palazzetti dello sport in cui si allenano le associazioni/società;
- Allenatori di tennistavolo;
- Giocatori di tennistavolo.

2.2 Scopi del protocollo

Il protocollo persegue i seguenti scopi:

- ripresa degli allenamenti di tennistavolo per gli atleti appartenenti alla lista di atleti d'Interesse Nazionale adottata dalla FITET, nelle associazioni/società sportive e nei centri di allenamento federale nel rispetto dei principi fondamentali e delle norme igieniche generali e di distanziamento sociale emanate dalle autorità governative in relazione all'emergenza epidemiologica in atto. Le linee guida per la ripresa degli allenamenti per tutti gli atleti appartenenti alle altre categorie federali e per lo svolgimento delle attività agonistiche verranno adottate in un secondo momento.
- consentire agli allenatori degli atleti d'interesse nazionale di riprendere a svolgere la loro attività.
- definire delle linee guida semplici e pragmatiche per le associazioni/società sportive e per i centri di allenamento federale di tennistavolo.
- garantire la sicurezza dei giocatori e degli allenatori definendo regole chiare su ciò che è e non è consentito.

2.3 Responsabilità e solidarietà

La Federazione Italiana Tennistavolo confida sul senso di responsabilità di tutti i dirigenti delle associazioni/società sportive, degli allenatori e dei giocatori o dei loro genitori che dovranno attenersi scrupolosamente alle linee guida del seguente protocollo nella consapevolezza che il comportamento di ciascuno condiziona la possibilità di ritornare a praticare il nostro sport con minori restrizioni.

La Federazione Italiana Tennistavolo non si assume nessuna responsabilità per eventuali infezioni da Corona-Virus contratte durante gli allenamenti e raccomanda a tutte le persone appartenenti a categorie con maggior rischio correlate al contagio di non partecipare ancora agli allenamenti o di parteciparvi solo dopo aver consultato il proprio medico e, in ogni caso, di rispettare le direttive previste dagli specifici protocolli emanati dalle autorità governative.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

3. LINEE GUIDA GENERALI PER GLI ALLENAMENTI NELLE ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ E NEI CENTRI DI ALLENAMENTO FEDERALE

Per tutte le indicazioni non elencate nel presente protocollo si fa espresso riferimento alle norme e prescrizioni contenute nei DPCM e nella circolare della Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 3180 del 04/05/2020 che rimangono fonte primaria.

Le norme di prevenzione relative alla salute individuale degli atleti e di tutti i soggetti interessati allo svolgimento degli allenamenti per attività sportiva agonistica e alle esigenze di sanità pubblica relative alla diffusione dell'infezione da COVID-19 sono basate essenzialmente sui seguenti punti fondamentali e da attuare continuamente:

- a) nel corso di allenamento il distanziamento sociale non è mai inferiore a 2 metri in condizioni di riposo. Tale distanza deve essere superiore durante attività fisiche che comportino incremento nella funzione metabolica, in modo proporzionale a tale incremento e deve tener conto che luoghi aperti e ventilati rappresentano una maggior tutela nella riduzione del rischio.
- b) i luoghi chiusi necessitano di adeguati sistemi di ventilazione naturale o artificiale (con esclusione dei sistemi che comportano ricircolo dell'aria) e limitano la permanenza nel loro interno a un numero di persone compatibile con le dimensioni degli stessi nel rispetto delle norme sull'obbligo di distanziamento sociale;
- c) l'obbligo e l'indicazione di lavarsi frequentemente le mani secondo le direttive del Ministero della Salute rappresentano una prescrizione fondamentale che deve sempre essere rispettata, particolarmente in occasione di contatti, anche occasionali, con altre persone, con oggetti che sono stati toccati da altre persone o che possano essere contaminati da "droplets" (provenienti dalle vie aeree) di altre persone. In alternativa al lavaggio delle mani devono essere sempre disponibili gel disinfettanti in soluzione idroalcolica.
- d) è necessario evitare sempre di toccarsi con le mani la faccia, il naso, gli occhi e la bocca.
- e) l'uso di guanti monouso non esime dall'obbligo di disinfezione delle mani e da tutte le indicazioni precedenti. I guanti, una volta contaminati devono immediatamente essere eliminati in appositi contenitori e smaltiti e deve essere immediatamente eseguito il lavaggio o la disinfezione delle mani.
- f) in condizioni in cui non è possibile rispettare il distanziamento sociale di almeno un metro, tanto nei luoghi aperti che confinati, al di fuori delle specifiche procedure previste per l'allenamento, è obbligatorio indossare mascherine chirurgiche che coprano costantemente naso e bocca e per l'uso delle quali deve essere effettuata adeguata formazione.
- g) chiunque sia portatore, anche di uno solo, di sintomi quali febbre \geq di 37°, tosse, sintomi respiratori anche apparentemente banali, disturbi gastro-intestinali, cefalea, astenia, disturbi dell'olfatto o del gusto, deve rimanere presso la propria dimora, deve



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

- immediatamente avvisare il proprio allenatore e il medico curante. Per nessun motivo dovrà recarsi nel luogo dell'allenamento.
- h) nessuna persona che sia stata affetta da COVID-19 o che nei 14 giorni precedenti all'arrivo nella sede degli allenamenti, o nel corso del periodo degli allenamenti stessi, abbia avuto sintomi di cui al punto g) o abbia avuto contatti con soggetti dichiarati positivi confermati per malattia COVID-19 sarà ammessa agli allenamenti e dovrà contattare il suo medico curante il quale attuerà le procedure di sanità pubblica e/o il protocollo previsto dalla FMSI di cui al punto B dell'allegato 4 circolare n. 3180 del 04/05/2020 per la riammissione degli atleti agli allenamenti.
 - i) tutti i partecipanti all'allenamento dovranno misurare la loro temperatura corporea al mattino prima di uscire dalla propria dimora e alla sera prima di coricarsi quotidianamente, tenendone nota in apposito registro (anche informatico).

3.1 Infrastrutture

Per quanto riguarda il numero di aree di gioco che possono essere presenti in ogni singolo impianto, si rimanda alle disposizioni in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro, particolarmente riferite all'emergenza pandemica COVID-19, di pertinenza del datore di lavoro/del gestore/dell'utilizzatore dell'impianto nel rispetto delle norme contenute nella circolare emanata lo scorso 29 aprile 2020 dalla Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Sanità, avente ad oggetto *"Indicazioni operative relative alle attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività"*, e nelle Linee-Guida emanate lo scorso 3 maggio 2020 dall'ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020 e recante *"Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali"* e in ottemperanza alle normative nazionali e regionali in materia.

3.1.1 Allestimento della palestra

- Per ogni area di gioco deve essere prevista una superficie minima di mt. 4.5 x 9 che deve essere chiaramente delimitata da elementi di contorno/separazione o transenne. Tra le diverse aree di gioco si deve rispettare una distanza minima di 2 metri.
- All'interno dell'area gioco possono esserci solo i 2 giocatori. L'allenatore deve rimanere sempre all'esterno delle transenne e comunque con un distanziamento non inferiore a 2 metri.
- Le aree di gioco devono essere allestite con i tavoli e tutti gli altri materiali necessari e, successivamente, disallestite, possibilmente, sempre dalla stessa persona assegnata a tal scopo. Tale persona ha l'obbligo di svolgere le operazioni connesse indossando guanti di protezione monouso e mascherina chirurgica che dovranno poi essere gettate negli appositi cestini.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

- Nel caso in cui l'allestimento e il disallestimento sia svolto direttamente dall'atleta/i e/o dall'allenatore, questi devono sempre lavarsi le mani con acqua e sapone (oppure con gel disinfettante in caso di mancanza sapone) prima e dopo l'allestimento/disallestimento della palestra.

3.1.2 Spogliatoi, docce e gabinetti e locali di servizio

- Gli spogliatoi e le docce non possono essere utilizzati. I giocatori e gli allenatori si devono cambiare a casa propria e arrivare in palestra già vestiti per l'allenamento. Dopo l'allenamento i giocatori devono rientrare nella propria abitazione per la doccia.
- I water e i lavandini possono essere utilizzati solo a condizione che sia assicurata la continua pulizia e disinfezione degli stessi. Ogni lavandino deve disporre di sapone a sufficienza. Le mani devono essere asciugate con un asciugamano personale o con asciugamani di carta monouso che devono essere buttati in cestini della spazzatura con coperchio.
- Eventuali locali che fungono da magazzino per i materiali di gioco (racchette, palline, retine, ecc.) o per l'abbigliamento di gioco devono rimanere chiusi.

3.1.3 Materiale tecnico

- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta. Le racchette non possono essere scambiate per nessun motivo. Dopo l'allenamento ogni giocatore deve lavare la propria racchetta con acqua e sapone.
- L'allenatore deve portare le palline, previamente disinfettate, per metterle a disposizione dei giocatori. Finito l'allenamento, l'allenatore o i giocatori devono lavare le palline utilizzate con acqua e sapone (o le disinfettano) e lavarsi accuratamente le mani.
- Il tavolo non deve essere toccato durante l'allenamento.

3.1.4 Pulizia dei tavoli

- Al termine di ogni singola sessione di allenamento (cioè ad ogni cambio dei singoli atleti impegnati) i tavoli utilizzati devono essere adeguatamente puliti/disinfettati con soluzioni idroalcoliche o a base di cloro e con comuni detergenti.

3.1.5 Ristoro

- Ogni giocatore deve portare all'allenamento la propria borraccia e i propri snack. La borraccia non può essere mai passata ad altri giocatori.
- Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nei momenti di pausa.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

3.1.6 Tragitto e accesso alla palestra

- Si consiglia ai giocatori e agli allenatori di recarsi in palestra a piedi o con la bicicletta per quanto possibile. L'utilizzo di macchine comuni è da evitare e, per quanto possibile, anche l'uso dei mezzi pubblici è da ridurre il più possibile. Nel caso sia indispensabile l'uso dei mezzi pubblici si raccomanda di rispettare le regole di igiene e di comportamento emesse dalle autorità competenti.
- I giocatori possono entrare in palestra al massimo 5 minuti prima dell'inizio del proprio allenamento.
- Nelle operazioni di accesso alla palestra, allestimento e disallestimento dei tavoli e al momento dell'uscita dalla palestra, la distanza di 2 metri tra le persone deve sempre essere rispettata. Non bisogna mai salutarsi attraverso la stretta di mano. Eventuali cartelli indicatori di distanziamento o di percorso da seguire, affissi nella palestra, sono da rispettare.
- I giocatori devono lasciare la palestra al massimo 5 minuti dopo la fine del proprio allenamento.
- Nel caso in cui siano previsti più allenamenti successivi o se più gruppi di allenamento usano contemporaneamente una palestra, gli orari di allenamento devono essere coordinati in modo da evitare assembramenti e incroci a inizio o fine allenamento. A tal proposito deve essere prevista una pausa di 10 minuti tra una occupazione dei tavoli e quella successiva per consentire che il cambio dei giocatori avvenga senza alcun pericolo.

3.2 Organizzazione degli Allenamenti

3.2.1 Linee guida per le associazioni/società sportive

- Ogni associazione/società deve nominare un *“Responsabile del protocollo COVID-19”* che si occuperà di garantire il rispetto di tutte le raccomandazioni previste dal presente protocollo. Il responsabile può essere anche l'allenatore.
- Non possono essere svolti allenamenti di doppio.
- Tutti i giocatori per potersi allenare devono, preventivamente, aver fatto, personalmente o per mezzo dell'allenatore, una prenotazione al Responsabile del protocollo Covid-19 dell'associazione/società sportiva. Il responsabile deve registrare tutti gli orari di allenamento dei giocatori o assegnare loro gli orari di allenamento disponibili.
- L'allenatore deve compilare una lista dei presenti per ogni allenamento. Le liste delle presenze devono essere archiviate dal Responsabile del protocollo Covid-19. Questo provvedimento è necessario per ricostruire i contatti in caso di contagio.
- La Federazione Italiana Tennistavolo, a tal proposito, raccomanda alle associazioni/società sportive di tenere un registro giornaliero degli allenamenti nel quale risulti quale giocatore può allenarsi, a che ora, in quale giorno e con quale allenatore. Se possibile, per le prime 3 settimane, l'allenamento dovrebbe essere sempre svolto tra lo stesso gruppo di allenamento (massimo 4 persone - 2 alla volta).



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

- Se una associazione dispone di più palestre separate, le regole di questo protocollo valgono per ciascuna palestra. In tal caso, per ridurre la possibilità di assembramento, si consiglia di scaglionare temporalmente gli allenamenti.
- Per lo svolgimento delle attività di preparazione fisica dei giocatori è preferibile utilizzare spazi all'aperto, rispettando le norme generali previste al punto 3, e svolgere attività a corpo libero. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, possono essere utilizzati anche degli appositi spazi al chiuso e specifiche attrezzature messe a disposizione dall'associazione/società, a condizione che vengano rispettate le norme generali di cui al punto 3, che l'utilizzo degli attrezzi avvenga indossando guanti monouso e che gli attrezzi utilizzati vengano appositamente lavati/disinfettati prima e dopo il loro utilizzo. È inoltre obbligatorio l'utilizzo di un asciugamano personale mentre è vietato l'utilizzo di materassini ginnici.

3.2.2 Linee guida per i giocatori

- Solo i giocatori totalmente asintomatici possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta sintomi come tosse, febbre, dolori muscolari, disturbi all'olfatto o al gusto, diarrea o nausea deve rimanere obbligatoriamente a casa e prendere contatto telefonico con il proprio medico di famiglia.
- Tutti i giocatori devono cambiarsi a casa e arrivare in palestra già vestiti per l'allenamento. Gli spogliatoi devono rimanere chiusi.
- Ogni giocatore deve portare la propria racchetta. Ogni giocatore deve prendere in mano solo la propria racchetta che non potrà essere scambiata con nessuno. Alla fine dell'allenamento ogni giocatore deve lavare la propria racchetta con acqua e sapone o disinfettarla.
- Ogni giocatore deve portare il proprio disinfettante all'allenamento.
- È vietato asciugare il sudore delle mani sul tavolo.
- È vietato respirare/soffiare/alitare sulla pallina.
- L'asciugamano utilizzato per il sudore del viso può essere utilizzato solo con la mano che tiene la racchetta, e non con la mano che regge la pallina e non può essere appoggiato sul tavolo.
- Nel corso del gioco la mano libera non può essere portata al viso. La Federazione consiglia agli atleti di indossare un guanto nella mano libera (non per motivi di igiene ma come "supporto" per ricordarsi di non toccare il viso e l'asciugamano).
- Durante l'allenamento è vietato cambiare lato del tavolo.
- Non è consentita nessuna stretta di mani o battito di mani al termine dell'allenamento.
- Prima e dopo l'allenamento i giocatori devono lavarsi bene le mani. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito o con un asciugamano di carta monouso
- I rifiuti sono da portare a casa o devono essere smaltiti secondo le procedure disposte dal gestore dell'impianto.
- I giocatori che non rispettano le regole del protocollo di protezione possono essere esclusi dall'allenamento dall'allenatore o dal rappresentante Covid-19 dell'associazione/società.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

3.2.3 Informazioni per i genitori e i visitatori

- I genitori possono accompagnare i figli in palestra ma devono lasciarli subito dopo averli affidati all'allenatore nel rigoroso rispetto del distanziamento sociale.
- I genitori non possono restare in palestra durante lo svolgimento dell'allenamento.
- Nessun visitatore può essere ammesso, per alcun motivo, nel luogo di allenamento.

3.2.4 Informazioni per l'allenatore

- Durante l'allenamento l'allenatore deve indossare obbligatoriamente la mascherina chirurgica.
- L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la distanza di sicurezza minima di 2 metri venga rispettata in ogni momento, sia tra i giocatori che tra i giocatori e l'allenatore stesso.
- L'allenatore è responsabile del fatto che un gruppo di allenamento non sia costituito da un numero superiore a 4 giocatori. Se ci sono due gruppi di allenamento nella stessa palestra, i gruppi non devono mai mischiarsi. Nel caso si presentino in palestra persone che non sono state prenotate per quella fascia oraria l'allenatore li deve rimandare a casa senza ammetterli all'interno della palestra.
- L'allenatore deve tenere un registro dei giocatori che partecipano a ogni allenamento e, a fine allenamento, lo deve spedire al Responsabile del protocollo Covid-19 dell'associazione/società.
- Sono consentiti solo allenamenti di singolo e non di doppio.
- L'allenatore non può avere nessun contatto fisico con i giocatori. Se l'allenatore desidera mostrare un movimento lo deve fare mantenendo le distanze sociali previste.
- Nel corso della sessione di allenamento l'allenatore deve restare al di fuori dell'area di gioco.
- Nell'organizzazione degli allenamenti l'allenatore deve cercare di prestare particolare attenzione ai giocatori che, a causa del divieto di allenamento, sono fermi da più tempo. L'allenamento deve essere organizzato in modo di ridurre al minimo il rischio di incidenti.
- *Allenamento multiball*: negli allenamenti di gruppo (a partire da 3 giocatori in palestra) l'allenamento multiball non è consentito. Nelle sessioni di allenamento individuale l'allenatore può, invece, utilizzare questo metodo di allenamento con il giocatore. In tal caso l'allenatore deve indossare un guanto monouso sulla mano libera per svolgere l'allenamento multiball. Il giocatore non deve toccare le palline.

Se nel corso degli allenamenti una persona manifestasse sintomi di cui alla lettera g) del punto 3, questa andrà immediatamente isolata dal resto del gruppo e, nel rispetto delle procedure di primo intervento aziendale indicate per l'impianto, dovrà essere, avvisato il medico, immediatamente allontanata tramite procedura di emergenza, anche per l'attuazione delle misure di sanità pubblica obbligatorie.



PROTOCOLLO PER LA RIPRESA DELLE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNISTAVOLO

Comunicazioni e entrata in vigore

Questo protocollo della Federazione Italiana Tennistavolo, deliberato dal Presidente Federale in data 6 maggio 2020, è stato redatto da un apposito gruppo di lavoro coordinato dal Presidente della Commissione Medica Federale, Prof. Carlo Tranquilli, viene sottoposto, come previsto, all'approvazione del CONI, del CIP e degli organi tecnico scientifici governativi.

Il protocollo viene trasmesso come segue:

- Invio tramite bacheca federale a tutte le associazioni/società sportive interessate per l'inoltro a tutti i loro tesserati appartenenti alla categoria atleti d'Interesse Nazionale.
- Spedizione per e-mail agli allenatori delle squadre nazionali.
- Spedizione per e-mail ai Comitati Regionali.
- Pubblicazione sulla pagina web della FITET e collegamento nella pagina facebook
- Le associazioni/società sportive che non si allenano in una palestra di proprietà, sono pregati di inoltrare il protocollo agli enti proprietari che li ospitano.

Il presente protocollo di protezione Covid-19 entrerà in vigore il giorno 6 maggio 2020 e rimane valido fino al 18 maggio 2020 salvo ulteriore e differenti disposizioni da parte delle autorità competenti

Allegati:

1. modello di autocertificazione per riammissione atleti;
2. circolare del 29 aprile 2020 dalla Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Sanità, avente ad oggetto "*Indicazioni operative relative alle attività del medico competente nel contesto delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2 negli ambienti di lavoro e nella collettività*";
3. circolare del 3 maggio 2020 dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri recante "*Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Modalità di svolgimento degli allenamenti per gli sport individuali*".