

Foot Table: Analisi della Disciplina e Regolamento Tecnico

Il Foot Table rappresenta un'evoluzione innovativa nel panorama degli sport multidisciplinari, combinando elementi tecnici del calcio, del Futmesa, dello squash e del tennis da tavolo. Ideato nel 2020, il gioco si distingue per una dinamica a 360° e un'enfasi particolare sulla precisione e sulla coordinazione atletica.

Sintesi Esecutiva

Il Foot Table è un genere sportivo emergente, nato in Brasile e rapidamente diffusosi a livello internazionale, incluso il riconoscimento in Italia da parte della **FISPT (Federazione Italiana Sport per Tutti)**. Il gioco può essere praticato in modalità singola o doppia e si basa sull'interazione tra i giocatori e un tavolo centrale, con l'utilizzo di qualsiasi parte del corpo eccetto braccia e mani. I punti salienti della disciplina includono:

- **Origine Ibrida:** Ispirato al Futmesa, integra la dinamica dello squash attraverso l'uso di pareti perimetrali (nell'arena specifica) e la tecnica del futevôlei.
- **Struttura di Gioco:** Richiede tra i due e i tre tocchi per squadra; il tocco singolo è vietato.
- **Infrastruttura Specifica:** L'arena ufficiale è ottagonale, con pareti in vetro temperato e pavimentazione modulare per l'assorbimento degli urti.
- **Regolamentazione Rigorosa:** Le norme coprono dettagliatamente il servizio (eseguibile solo di testa), la gestione degli spigoli del tavolo e le dinamiche di invasione di campo.

Origini e Sviluppo della Disciplina

Il Foot Table è stato ideato nel **2020**. Sebbene tragga ispirazione dal Futmesa, la sua identità è definita da una maggiore complessità tecnica e dall'integrazione di pareti attive nel gioco. In Brasile, la modalità è già presente in campionati ufficiali negli stati di Santa Catarina e San Paolo. In Italia, la disciplina è inquadrata all'interno dei dipartimenti della FISPT, che ne promuove la pratica e l'organizzazione.

Caratteristiche dell'Area di Gioco e Infrastrutture

La configurazione del campo varia in base al contesto, ma il modello più avanzato è rappresentato dalla **Arena Foot Table**, la prima al mondo dedicata specificamente a questo sport.

L'Arena Ottagonale

- **Dimensioni:** 10 metri x 10 metri.
- **Forma:** Ottagonale, per permettere un gioco a 360°.
- **Pareti:** Struttura in vetro temperato che permette alla palla di rimbalzare, aggiungendo velocità e nuove traiettorie tattiche (simile allo squash).
- **Superficie:** Viene utilizzato un **rivestimento modulare** (come quelli forniti da Altipisos), scelto per le proprietà antiderrapanti e per la capacità di assorbire l'impatto articolare degli atleti.

Il Campo Standard (Regolamento FISPT)

Secondo le linee guida federative, il campo è diviso in due dal centro del tavolo. In assenza di un'arena chiusa, lo spazio di gioco non ha limiti definiti: qualunque area in cui la palla può cadere è considerata valida, purché il rimbalzo avvenga correttamente sul tavolo.

Regolamento Tecnico e Dinamiche di Gioco

Il Foot Table impone restrizioni precise sul numero di tocchi e sulle modalità di interazione con la palla e il tavolo.

Gestione dei Tocchi

Ogni squadra o giocatore può effettuare un massimo di **tre tocchi** prima di rimandare la palla sul tavolo dell'avversario.

- **Giocata Standard:** Ricezione, alzata, attacco.
- **Vincoli:** Sono permessi due tocchi (ricezione e attacco), ma è **vietato il tocco singolo** (non si può rimandare la palla direttamente sul tavolo al momento della ricezione).
- **Fallo di Tocco:** Se il primo tocco colpisce direttamente il tavolo, il punto viene assegnato all'avversario.

Servizio (Battuta)

Il servizio è una delle fasi più regolamentate della disciplina:

- **Esecuzione:** Deve essere effettuato esclusivamente con la **testa**. L'uso dei piedi è proibito.
- **Traiettoria:** La palla deve rimbalzare sul tavolo e dirigersi diagonalmente verso il campo opposto.
- **Distanza:** Il battitore deve trovarsi a una distanza minima di **1,5 metri** dal tavolo.
- **Errori:** È consentito un solo replay (seconda palla). Due errori consecutivi comportano un doppio fallo e l'assegnazione del punto all'avversario. Colpire uno spigolo durante il servizio richiede la ripetizione del colpo.

Sistema di Punteggio

Modalità, Punteggio per Set, Formato Match

Doppio, 18 punti, Al meglio dei 3 o 5 set (o partita secca)

Singolo (1vs1), 11 punti, Al meglio dei 3 o 5 set (o partita secca)

Norme su Invasione e Spigoli

La Regola dello Spigolo (Edge)

La validità del punto dipende dalla traiettoria della palla dopo aver colpito lo spigolo del tavolo:

1. **Spigolo lato attaccante:** Se la palla colpisce lo spigolo dal lato da cui viene sferrato l'attacco e cade verso il basso (non rendendola giocabile), il punto non è valido. La palla deve sempre "alzarsi" dopo il rimbalzo per essere considerata valida.
2. **Spigolo lato opposto:** Se la palla colpisce lo spigolo del lato avversario e cade in campo, è sempre considerato punto, indipendentemente dalla traiettoria.

Invasione e Contatto

- **Invasione consentita:** Un giocatore può entrare nel campo avversario per recuperare una palla colpita dal proprio compagno (per effettuare un'alzata o un attacco).
- **Restrizioni:** È vietato colpire l'avversario o interferire con la sua giocata mediante blocchi.
- **Contatto con il tavolo:** Il tavolo può essere toccato solo fortuitamente (es. dopo una schiacciata come estensione del movimento). È vietato appoggiarsi, urtare intenzionalmente o far cadere il tavolo, pena la perdita del punto.

Sintesi delle Parti del Corpo Consentite

Il Foot Table segue le regole del calcio e del futevôlei per quanto riguarda il contatto con la palla:

- **Consentite:** Testa, petto, cosce, piedi.
- **Proibite:** Braccia e mani (comportano l'assegnazione immediata del punto all'avversario).