

# BREVETTO SPORTIVO MILITARE ITALIANO - BSMI

## REGOLAMENTO

[www.bsmi.it](http://www.bsmi.it)

Versione: 0.0.6 02-11

---

### 1) GENERALITA'

Il **Brevetto Sportivo Militare Italiano – BSMI** è un Brevetto istituito e normato dallo Stato Maggiore di FA o da SMD, ma aperto a tutti i Militari di ogni FA, Corpi Armati, Forze di Polizia dello Stato Italiano, nonché a Militari di Paesi amici. Possono partecipare al **BSMI** anche civili che intendano confrontarsi con questa esperienza.

Il **BSMI** si consegue superando, nell'arco dell'anno (1 gennaio-31 dicembre), 6 prove fisiche: 1 di nuoto, 4 di atletica e 1 di marcia affardellati. Il **BSMI** si consegue il primo e secondo anno in BRONZO, il terzo e quarto anno in ARGENTO, il quinto anno in ORO (anni anche non consecutivi). Successivamente particolare menzione verrà data al conseguimento del **BSMI** ogni 5 anni (10, 15, 20 etc. etc). Al conseguimento del **BSMI** viene rilasciato un Attestato di Brevetto, nominale e numerato; per i Militari verrà rilasciato un nastrino (all.[A 1/2/3](#)), mentre per i civili un pin metallico ([all. A 4/5/6](#)).

Il **BSMI** è attività totalmente volontaria ed ogni aspirante per partecipare deve presentare un certificato medico per la pratica di sport non competitivi (o altro documento medico rilasciato per la pratica di qualsiasi sport) e compilare uno scarico di responsabilità come da modello ([all.F](#)). I partecipanti vengono informati che i loro dati anagrafici e i risultati da loro conseguiti vengono memorizzati in forma cartacea o elettronica solo per il conferimento, la conferma e ai fini statistici del **BSMI**.

Presso lo Stato Maggiore è istituito un Ufficio che si occupa di:

- Istituire un Comitato Tecnico con la partecipazione di almeno 2 Certificatori Militari che si occupi di seguire la evoluzione normativa del **BSMI** e che ne proponga le relative modifiche.
- Valutare ed eventualmente nominare i Certificatori Militari che presentino domanda in base al successivo punto 2.
- Tenere un elenco aggiornato del Certificatori Militari con grado, generalità, indirizzo mail e zona di residenza/domicilio di lavoro.
- Tenere la registrazione di tutte le prove effettuate con successo sino al 31-12 di ogni anno.
- Tenere la registrazione di tutti i Brevetti Rilasciati con i risultati delle prove effettuate per il conseguimento di ciascun Brevetto.
- Rilasciare il documento di Brevetto, nominale, numerato con numero progressivo tipo 0001/10 etc .

### 2) CERTIFICATORI MILITARI

Il Certificatore Militare del **BSMI** è una qualifica onorifica nel senso che in nessun modo e per nessun motivo si può percepire un compenso per questa attività che deve quindi essere **totalmente volontaria**.

I Certificatori Militari (di seguito abbreviati in CMIL) vengono nominati dal Comitato Tecnico tra quegli Ufficiali in Servizio Permanente o delle Forze di Completamento (Riserva) che ne facciano richiesta e che abbiano conseguito almeno 5 volte il **BSMI** (nel

computo dei 5 conseguimenti sono ricompresi eventualmente anche i Brevetti del Deutsches Sportabzeichen DSA -Brevetto Sportivo Tedesco a cui il **BSMI** si ispira, se negli stessi anni del DSA è stato conseguito almeno una volta il Leistungsabzeichen der Bundeswehr – LAZ per quanto riguarda la prova di marcia).

I CMIL vengono identificati attraverso una tessera, emessa dal Comitato Tecnico, contenente una fotografia, grado, cognome, nome e numero del Certificatore Militare. L'elenco completo del CMIL (comprensivo di grado, cognome e nome, domicilio e Reparto di appartenenza, indirizzo mail o telefono) oltre che presente nell'apposito Ufficio di Stato Maggiore, verrà pubblicato sul sito [www.bsmi.it](http://www.bsmi.it) in modo che qualsiasi Reparto/Unità della zona interessata ad organizzare il **BSMI**, possa rivolgersi direttamente per concordare una eventuale visita del CMIL. La qualifica di Certificatore Militare si mantiene solo conseguendo il **BSMI** ogni anno ed effettuando almeno 5 sessioni di valutazione in qualità di CMIL ogni anno. I CMIL non possono certificare le prove di se stessi o di parenti di qualsiasi grado, né dei Militari del proprio Reparto/Ufficio (sino a livello di Reggimento o equivalente).

### 3) PROVE-GENERALITA'

Le prove sono tarate in base al genere (maschi/femmine) e all'età anagrafica e suddivise in 6 + 6 tabelle per femmine/maschi maggiorenni e 2+2 tabelle per ragazzi/ragazze (all [D](#) + [E](#) + [G](#))

Per età anagrafica si intendono gli anni compiuti dall'atleta nell'anno di esecuzione delle prove, indipendentemente dal mese e dal giorno.

Il CMIL deve sempre essere presente e verificare personalmente ogni singola prova di ogni atleta.

Il CMIL può farsi aiutare da una o più persone competenti ed affidabili (es. Istruttori di educazione fisica) ma deve sempre verificare il risultato finale di ogni prova di persona. Più prove comprese eventualmente nello stesso gruppo, sono da considerarsi alternative tra di loro (esempio nel gruppo 2 il salto in lungo è da considerarsi alternativa al salto in alto).

Per conseguire il **BSMI** bisogna effettuare e soddisfare i parametri minimi di 6 prove, una per ogni gruppo.

Tutte le prove, se svolte in struttura militare, verranno effettuate sotto il controllo medico, con la presenza di medici o quantomeno di ASA e possibilmente con la presenza di una ambulanza a cura del Reparto che organizza le prove; è altresì opportuno effettuare una breve valutazione sulla frequenza cardiaca e sulla pressione sanguigna prima della prova di marcia affardellati.

Ogni singola prova può essere tentata dall'atleta 3 volte nello stesso giorno, compatibilmente con l'organizzazione logistica delle prove stesse. Per ogni prova di nuoto/corsa non è ammesso il cronometraggio di un percorso più corto con un tempo intermedio: cioè per ogni distanza si richiede una partenza separata e dichiarata.

Il CMIL compila un modulo (all. ? ) con i risultati delle sole prove aventi esito positivo. Se un atleta supera una o più prove, ma non supera tutte le 6 prove richieste per conseguire il **BSMI**, le prove superate vengono memorizzate sino al 31 Dicembre di ogni anno. Entro tale data l'atleta può eseguire solo le rimanenti prove mancanti e, se passate con successo, conseguire il **BSMI**. Al 31 Dicembre di ogni anno tutte le prove eseguite vengono azzerate e dal 1 Gennaio dell'anno successivo vanno ripetute tutte le 6 prove per ottenere nuovamente il **BSMI**.

Quando l'atleta esegue con successo tutte le 6 prove, il CMIL invia i risultati al competente Ufficio per il rilascio dell'Attestato di Brevetto, che viene inviato dall'Ufficio direttamente all'indirizzo comunicato dall'atleta. Il **BSMI** può essere conseguito solo una volta all'anno (1 Gennaio – 31 Dicembre).

#### **4) PROVE- DETTAGLIO**

**GRUPPO 1 – NUOTO.** La prova consiste nell'effettuare 200 metri di nuoto senza soluzione di continuità con qualsiasi stile entro il tempo massimo previsto per ogni classe. E' ammesso il cambio di stile. Non sono ammessi ausili quale pinne, maschera con boccaglio. Sono ammessi gli occhialini. La partenza può avvenire in acqua o da bordo vasca con o senza tuffo. La piscina non può essere più corta di 12,50 metri. Il bordo vasca deve essere toccato con una parte del corpo nella virata.

#### **GRUPPO 2 – FORZA ESPLOSIVA**

**SALTO IN ALTO-** Per il salto in alto è ammessa solo l'asta orizzontale. L'altezza si deve misurare al centro se l'asta fosse incurvata. Lo stacco deve avvenire con un piede solo. Il salto è valido solo se l'asta non cade.

**SALTO IN LUNGO-** La rincorsa è libera. La pedana di stacco deve avere una profondità di 20 cm. Se lo stacco del piede avviene prima della pedana o sulla pedana il salto è valido, se lo stacco avviene oltre la pedana il salto è nullo. La misura viene rilevata dal margine frontale della pedana opposto alla partenza, fino all'impronta più vicina a detto margine, lasciata dall'atleta con qualsiasi parte del corpo nella sabbia.

#### **GRUPPO 3 – VELOCITA' E RAPIDITA'**

**CORSA 100 METRI –** Si può rinunciare all'utilizzo dei blocchi di partenza. Dopo due false partenze l'atleta non può più ripetere la prova quel giorno. Per il rilevamento del tempo contano solo i decimi di secondo.

**CORSA 1000 METRI –** La prova viene effettuata in linea di massima su anelli olimpici da 400 metri, in casi eccezionali su altri tracciati o strade che devono essere scrupolosamente misurate di persona dal CMIL. Per il rilevamento del tempo contano solo i minuti ed i secondi.

#### **GRUPPO 4 – POTENZA MUSCOLARE**

**LANCIO DEL PESO OLIMPICO –** Si inizia l'azione di lancio all'interno della pedana e la si termina senza calpestare o superare l'asse ferma piede posto sul fronte della pedana stessa, pena la nullità del lancio. Al momento del lancio il peso deve essere portato a contatto con il mento. E' fatto obbligo ai partecipanti di uscire al termine del lancio dalla parte posteriore della pedana, pena la nullità del lancio. Le misurazioni dei lanci vengono effettuate a partire dall'impronta più vicina lasciata sul terreno dall'attrezzo, fino al margine interno della pedana seguendo una linea che ha come origine il centro della pedana. Per maschi oltre 50 anni, il lancio del peso può essere effettuato con un peso da 6 o 6,25kg. Per femmine oltre 50 anni il lancio del peso può essere effettuato con un peso da 3 kg.

**LANCIO DEL MATTONE –** Il peso è un parallelepipedo a forma di mattone del peso di 15 kg per maschi fino a 49 anni e 10 kg per maschi da 50 anni in su. Si lancia il mattone prima con la mano DX e poi con la mano SX. Si valuta la coppia di lanci (sommatoria distanze entrambi i lanci) e non i singoli lanci. La rincorsa è a libera scelta. Il lancio deve essere eseguito con una sola mano. Nulli i lanci usando entrambe le mani. La linea di lancio viene segnata sul terreno con un'apposita demarcazione o asta. Il lancio è nullo se l'atleta oltrepassa la demarcazione. Dopo il lancio l'atleta deve abbandonare dalla parte

posteriore la zona di lancio. Le misurazioni dei lanci vengono eseguite a partire dall'impronta più vicina lasciata dall'attrezzo sul terreno fino al bordo interno della linea di demarcazione.

**NUOTO 100 METRI** – Valgono le regole del nuoto del GRUPPO 1.

**SOLLEVAMENTO PESI DA PANCA PIANA** - Il peso del bilanciere si determina in base al peso corporeo dell'atleta (peso del bilanciere in % al peso del corpo). L'esercizio può essere eseguito solo con il bilanciere libero (non guidato). Il partecipante in posizione distesa sulla panca (supino) prende il bilanciere con entrambe le mani, lo impugna e lo solleva con le braccia tese. Le gambe sono piegate al ginocchio e i piedi non si devono sollevare da terra. Quando l'esaminatore dà il segnale d'inizio, il partecipante tenendo le braccia tese e le spalle serrate, abbassa l'impugnatura fino a toccare il torace e solleva il bilanciere in alto fino a che le braccia siano completamente tese. L'esaminatore conta le ripetizioni a voce alta.

### **GRUPPO 5 – RESISTENZA ORGANICA ED AEROBICA**

**CORSA 3000 METRI** - La prova viene effettuata in linea di massima su anelli olimpici da 400 metri, in casi eccezionali su altri tracciati o strade che devono essere scrupolosamente misurate dal CMIL. Per il rilevamento del tempo contano solo i minuti ed i secondi.

### **GRUPPO 6 – REGOLARITA'**

**MARCIA AFFARDELLATI** – La prova consiste nell'effettuare una marcia affardellati su di un circuito di 15 km, possibilmente in anelli equivalenti da ripetersi più volte, ai fini di un miglior controllo sanitario e di regolarità dell'esercizio. Il circuito deve essere normalmente in piano, possibilmente equamente suddiviso tra terreno sterrato e terreno asfaltato. L'atleta deve portare uno zaino del peso minimo di 15 kg alla partenza e minimo 13 kg all'arrivo contenente eventualmente viveri e bevande. Gli zaini vengono pesati dal CMIL alla partenza e all'arrivo. Il tempo massimo è 150 minuti per i maschi e 180 minuti per le femmine. Per i maschi/femmine di 16/17 anni il peso dello zaino sarà di 8kg alla partenza (minimo 6 kg all'arrivo). La marcia deve essere eseguita con Uniforme SCBT o equivalente (per i civili), anfibi di Reparto o equivalenti (per i civili), zaino di Reparto o foggia/colore militare.