



ORIENTAMENTI SULLA PRATICA SPORTIVA  
PER GLI ATLETI CON SINDROME DI DOWN

**Essere differenti  
è normale,  
anche nello sport.**

**VADEMECUM**  
a cura di FISDIR e COORDOWN

**ORIENTAMENTI SULLA PRATICA SPORTIVA  
PER GLI ATLETI CON SINDROME DI DOWN**

**Essere differenti è normale,  
anche nello sport.**

**VADEMECUM**

a cura di FISDIR e COORDOWN

## **Un progetto FISDIR e CoordDown**

### **Coordinamento editoriale:**

Federico De Cesare Viola

Walter Urbinati

### **Testi:**

Piera Marchettoni (parte medica)

Giancarlo Marcoccia (parte tecnica)

Ivana Spatola (parte formativa e psicologica)

Carlo Tiano (parte legislativa)

Walter Urbinati (FISDIR)

### **Editing:**

Federico De Cesare Viola

### **Progetto grafico:**

Antonella Bonelli per ADcom

### **Impaginazione:**

ADcom

### **Si ringrazia, per le foto e la ricerca fotografica:**

ADcom, Paolo Airenti, AS Gabriella Vivalda Onlus, Falavigna,

Vincenzo Galliano, Luxometro, Paolo Piersanti

### **Si ringrazia per la collaborazione l'ufficio stampa CIP**

### **Un ringraziamento particolare a:**

Luca Pancalli

Marco Borzacchini

Sergio Silvestre

# Indice

## Parte tecnica

<b>PRATICARE SPORT IN FISDIR</b>	<b>12</b>
----------------------------------	-----------

## Parte medica

<b>I BENEFICI FISICI DELLA PRATICA SPORTIVA PER LE PERSONE CON SINDROME DI DOWN</b>	<b>17</b>
---	-----------

## Parte formativa e psicologica

<b>LO SVILUPPO EDUCATIVO DEI RAGAZZI CON SINDROME DI DOWN</b>	<b>20</b>
---	-----------

## Parte internazionale

<b>LE CATEGORIE E LE COMPETIZIONI INTERNAZIONALI PER GLI ATLETI DELLA CLASSE 21</b>	<b>25</b>
---	-----------

<b>ATLETICA</b>	<b>25</b>
-----------------	-----------

<b>NUOTO</b>	<b>27</b>
--------------	-----------

## Parte legislativa

<b>LEGISLAZIONE IN MATERIA DI SPORT PER ATLETI CON DISABILITÀ</b>	<b>32</b>
---	-----------

<b>COME AFFILIARSI ALLA FISDIR</b>	<b>36</b>
------------------------------------	-----------

<b>FAQ</b>	<b>38</b>
------------	-----------

<b>FISDIR RIFERIMENTI UTILI</b>	<b>42</b>
---------------------------------	-----------

<b>COORDOWN RIFERIMENTI UTILI</b>	<b>42</b>
-----------------------------------	-----------

“Legare insieme sport e disabilità intellettiva significa indicare una strada virtuosa da percorrere. Mai, come nel caso di ragazzi con sindrome di Down, parlare di sport significa dare impulso a una socializzazione che è motore di crescita e di confronto. Parliamo di una frontiera estesissima, quando parliamo di atleti con sindrome di Down, e non solo in termini numerici, quanto piuttosto di prestazione atletica, aspetto ancora in parte inesplorato e capace di sorprendere.

Se anche loro saranno parte integrante del massimo evento competitivo mondiale, i Giochi Paralimpici, a partire da Londra 2012, sintomo è di una potenzialità tecnica non più ancora da riscontrare e valutare, ma tutta da esprimere e valorizzare.

Questo Vademecum, che spero leggeranno in tanti, mi auguro sia uno strumento conoscitivo per tutti quei giovani ancora confinati entro gli orizzonti ristretti della quotidianità domestica.

Datevi un’opportunità, esercitate il diritto che è di tutti. Dimostrate che fare sport equivale a riappropriarsi della propria vita, dare un senso ad essa, porsi obiettivi misurando i risultati. Fare sport, da disabili, vuol dire accettare doppiamente la sfida, quella difficile con se stessi, quella durissima con il pregiudizio di tutti gli altri.”

**Luca Pancalli**

Presidente CIP

Vicepresidente Coni





“Noi in FIDIR facciamo dello sport la nostra ragione di vita, un servizio da rendere alle persone con un disagio mentale, intellettuale e relazionale. Spesso sono queste le parole che mi sono trovato ad utilizzare in aperture dei miei interventi in convegni, seminari ed occasioni pubbliche nelle quali trovo a proferire ad interlocutori ed utenti interessati al nostro universo.

Sport inteso a trecentosessanta gradi, sport per persone che, grazie al loro divenire atleti, troveranno benefici in termini di salute, certo, ma che soprattutto avranno la possibilità di vivere quelle sensazioni ed emozioni che solo la pratica ludica e sportiva è in grado di regalarci.

Uno sport, quello sviluppato dalla nostra Federazione, che vuole essere strumento di inclusione sociale ma anche dimostrazione delle immense capacità atletiche ed agonistiche dei nostri atleti.

In questo contesto la sinergia sviluppata tra il Coordinamento Nazionale delle Associazioni con sindrome di Down, dapprima con la convenzione stipulata di concerto con il Comitato Italiano Paralimpico e ora con la Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva e Relazionale, rappresenta un primo e fundamentale passo per accogliere nella nostra famiglia

ragazzi capaci di dare voce al proprio corpo, rendendolo macchina al servizio della mente.

I ragazzi con sindrome di Down, numeri alla mano, sono una delle componenti più numerose tra le varie sfaccettature di disabilità che in FIDIR vengono “trattate”: 1.421 atleti rappresentano un numero notevole che non accenna a fermarsi e che, grazie all’importantissimo lavoro delle società e delle delegazioni regionali sul territorio, mira ad una crescita esponenziale nei prossimi anni; i numeri elevati tuttavia non rappresentano, almeno per noi, un punto di arrivo bensì un punto di partenza sui quali poter lavorare e dai quali poter partire per altre importanti e significative avventure. La certezza è quella che negli angoli del nostro paese (e non solo!) esistono, vivono e crescono ragazzi con sindrome di Down che proprio dallo sport potrebbero trarre quegli spunti necessari per emergere nella loro quotidianità di vita, dimostrando qualità che aspettano e chiedono solo di avere una chance per poter essere espresse.

Permettere a tutti di credere nei vantaggi che solo lo sport è in grado di fornire, saper



orientare le famiglie e i ragazzi nel nostro contesto, dare riferimenti tecnici, medici, formativi e legislativi sulle nostre attività, permettere di comprendere come il ragazzo con sindrome di Down, qualunque siano le sue abilità o competenze di partenza, comunque sarà messo in condizione di trovare la sua dimensione ideale nel nostro mondo.

Sono questi gli obiettivi di uno strumento nato con l'intento di dare una valida alternativa ad altre attività come il teatro o la musica; azioni queste che tutte insieme, subordinatamente al mondo lavorativo e a quello della scuola, accresceranno e riempiranno le vite non solo dei praticanti, ma di noi tutti. Riuscire a dimostrare come il più delle volte le barriere innalzate siano solo frutto di una nostra condizione mentale e che i retaggi culturali vanno superati e non alimentati, saranno obiettivi primari di questo Vademecum, al termine del quale saremo lieti di accogliervi in una Federazione dove il disagio, se esiste, viene superato con lo sport!"

**Marco Borzacchini**

Presidente Fisdir

Vicepresidente Cip



“Come CoorDown, ma ancor prima come genitori di ragazzi con sindrome di Down, abbiamo sempre considerato lo sport, quando praticato con criterio e qualità, un eccellente strumento di integrazione, al pari della scuola e del lavoro.

Si tratta di contesti sociali solo apparentemente diversi ma in realtà in stretta comunicazione e relazione tra loro. Perché il percorso, nel combattere i pregiudizi e nel costruire un circolo virtuoso tra famiglie, Istituzioni, operatori e opinione pubblica, è lo stesso.

Il diritto a una scuola di qualità, le opportunità concrete per entrare nel mondo del lavoro e la possibilità di praticare sport a livello promozionale o agonistico, sono aspetti imprescindibili nel raggiungimento di una vera e piena autonomia personale e sociale per tutti i bambini, adolescenti e adulti con sindrome di Down. Ogni disciplina sportiva, oltre all'importanza del benessere fisico, porta con sé delle precise dinamiche che consentono ai ragazzi – anche e soprattutto attraverso una sana competizione – di interagire sinceramente, di “mettersi in gioco” e di dimostrare quali possano essere le loro reali capacità. Nel mondo dello sport esistono regole e dinamiche precise di auto-determinazione ma, allo stesso tempo, viene a mancare la presenza costante della famiglia o di ulteriori “protezioni” che, alcune volte, possono impedire ai nostri ragazzi di esprimere se stessi.

Gli atleti con sindrome di Down sono in grado di confrontarsi, unicamente sulla base delle performance e dei risultati sportivi, con altri atleti, disabili o normodotati che siano.

Quello che noi auspichiamo è che siano sempre più numerose le società sportive in grado di integrare, sia in discipline individuali che di squadra, atleti con sindrome di Down.

Il Vademecum Sport è un progetto che segue, in ordine temporale, il Vademecum Scuola, uno strumento editoriale realizzato per promuovere l'inclusione scolastica degli alunni con sindrome di Down.

In questa occasione abbiamo trovato nei dirigenti della FISDIR – con i quali portiamo avanti da tempo un dialogo naturale e una collaborazione fruttuosa – delle persone sensibili e pragmatiche, direttamente coinvolte nelle nostre stesse problematiche e proiettate con determinazione verso i nostri stessi traguardi. L'obiettivo è comune: da una parte fornire alle famiglie di persone con sindrome di Down precisi punti di riferimento per poter avviare i propri figli, nel migliore dei modi, alla pratica dell'attività sportiva; allo stesso tempo consentire agli operatori e ai tecnici di avvicinarsi con competenza al mondo della disabilità riconoscendo così le potenzialità di questi ragazzi e atleti, che sono molte.

Basta metterli alla prova.

**Perché essere differenti è normale, anche nello sport!”**



**Sergio Silvestre**

Coordinatore Nazionale CoorDown



"Quando faccio sport incontro i miei amici: gli amici del nuoto, dell'atletica, dello sci, del karate e del golf. Poi quando vado alle gare rivedo gli amici delle altre associazioni, Ricky, Francy e tanti altri. Quando vinco una gara mi piace salire sul podio. Quando mi allenano io mi sento bene. Il dottore mi ha detto che posso fare tutti gli sport".

Giovanna Tiano

"Lo sport mi ha aiutato a tenermi in forma. Lo sport mi ha fatto girare l'Italia e il mondo. Ho partecipato a gare nella Repubblica Ceca e in Messico e ho conosciuto tante persone e anche nuovi amici tra cui i miei bravissimi istruttori. Quando mi sono messo la maglia della Nazionale con scritto Italia ero un po' emozionato, come papà, mamma e i miei fratelli. Tutti mi hanno fatto i complimenti. Spero di continuare tanti anni a fare sport, grazie a tutti coloro che mi sostengono e mi allenano".

Alberto Mondino

"Sono contento di fare sport, specialmente il nuoto, perché sono entrato a fare parte di una squadra e ho conosciuto tante persone; questo mi ha dato la possibilità di visitare tanti posti, in Italia e nel mondo. Mi sono tolto molte soddisfazioni a livello nazionale ed internazionale. E poi che emozione sentire a scuola e per strada, a Sermoneta, tante persone che mi chiedono se è vero che sono Campione del Mondo di nuoto! Per arrivare a questi livelli mi alleno duramente ogni giorno da cinque anni a questa parte, ma non mi pesa visto che nuotare è la cosa più bella che faccio nella mia vita".

Paolo Alfredo Manuzzi





## PRATICARE SPORT IN FISDIR

L'attività sportiva praticata in seno alla FISDIR prevede, per la maggior parte delle discipline sportive riconosciute a livello federale, la presenza della categoria da noi riconosciuta con la dicitura C21, ovvero l'attività più propriamente destinata ad atleti con sindrome di Down.

La proposta per il riconoscimento di questa classificazione nasce nel recente passato quando, nell'ambito dell'allora FISD (Federazione Italiana Sport Disabili), fu avallata dal Consiglio Federale del Dipartimento n. 9 (destinato all'organizzazione e alla gestione dello sport per atleti disabili intellettivi e relazionali) di creare per il nuoto una categoria specifica completamente dedicata ad atleti con sindrome di Down. I numeri elevati dei partecipanti e il successo ottenuto spinsero a ripetere l'esperimento anche nella stagione sportiva successiva, utilizzando lo stesso sistema adottato per il nuoto anche per discipline sportive quali l'atletica leggera, lo sci alpino, lo sci nordico e il tennis tavolo, raccogliendo consensi notevoli.

Tutto questo sta conoscendo una maturazione che, soprattutto in seguito alle variazioni nel corso degli anni del mondo sportivo paralimpico - prima con la trasformazione della FISD in Comitato Italiano Paralimpico e poi con l'ulteriore mutazione



dello stesso in Confederazione delle Federazioni Sportive Paralimpiche -, permette alla FISDIR di dedicarsi in maniera approfondita alla classe 21, fiore all'occhiello tanto nel contesto nazionale che in quello internazionale.

Le discipline sportive praticate nella FISDIR, suddivise tra discipline agonistiche, discipline promozionali e discipline sperimentali, prevedono un'ulteriore cesura interna tra le categorie sportive esordienti, junior, senior ed amatori (eccezion fatta per il tennis tavolo che, considerando il numero di praticanti non ancora rilevante, prevede ad oggi una categoria unica di partecipanti); ciò, confermato anche dai testi dei regolamenti tecnici federali, si è rivelato necessario al fine di consentire a ognuno di potersi confrontare su un piano di parità ed equità, rispettando anche le capacità motorie proprie di ciascun soggetto. In generale le categorie possono essere espressione di tipologie specifiche di

disabilità, di livelli tecnici prestativi, o più semplicemente del sesso o dell'età dell'atleta. Il quadro di riferimento varia da disciplina in disciplina e, pertanto, si rimanda al contenuto dei singoli regolamenti tecnici;

per fare un esempio, mentre nelle gare di nuoto non ci sono differenze rispetto a quanto praticato da atleti normodotati, all'interno dell'atletica leggera, sono state evitate le gare di corsa oltre i 1500 metri, i salti in elevazione e le corse ad ostacoli. Gli attrezzi da lancio prevedono un peso inferiore rispetto a quanto utilizzato dalla FIDAL.



Gli atleti con sindrome di Down, al momento, hanno la possibilità di esprimere le loro potenzialità in discipline come l'atletica leggera, le bocce, il calcio a 5, il judo, la ginnastica, il nuoto, il nuoto sincronizzato, il nuoto salvamento, la pallacanestro, lo sci alpino e nordico, la pallavolo, il waterbasket, il tennis ed il tennis tavolo. Una gamma di sport che è stata resa più ampia possibile e che vuole essere garanzia per una scelta ampia che dia a tutti gli atleti la possibilità di dimostrare qualità ed abilità specifiche in discipline diverse che, in quanto tali, implicano gesti atletici e tecnici diversi.

Sotto un profilo strettamente tecnico, la scelta dell'attività fisica e sportiva, oltre ad essere basata su una chiara volontà del ragazzo o della ragazza, deve chiaramente tenere conto degli aspetti più strettamente legati alla patologia: è chiaro che non vanno trascurati i problemi cardiaci, molto spesso presenti, né vanno trascurati i problemi legati alla respirazione o alla lassità legamentosa; soprattutto per quello che riguarda la respirazione sarà compito dell'allenatore lavorare con costanza e metodicità su quei soggetti che, in situazione di forti sollecitazioni, non siano ancora in grado di controllare adeguatamente l'atto respiratorio, forzando in modo non proficuo il lavoro dei polmoni,

con conseguente difficoltà, blocco dell'attività e situazioni di disagio.

A seconda dei vari livelli di capacità, sarà compito sempre del tecnico, attraverso esempi visivi, indicare i giusti gesti tecnici da eseguire (anche in maniera ripetitiva) e questo per permettere a tutti di apprendere i gesti fondamentali e quelli caratteristici delle varie discipline sportive.

Alcune di esse, per la loro difficile esecuzione tecnica, si rivelano certamente meno indicate ma assolutamente non precluse ad atleti con sindrome di Down. Ne è un esempio il tennis o il tennis tavolo dove è richiesto a un atleta di andare a colpire con un attrezzo (che altresì è un prolungamento del proprio corpo) un oggetto piccolo e in movi-



mento che spesso è dotato anche di effetti che cambiano di continuo la traiettoria dell'oggetto da colpire.

Incoraggiamento e novità nell'apprendimento della disciplina contribuiscono, come in ogni attività, a garantire un atteggiamento che non porti al rifiuto e consenta di continuare nel percorso di preparazione e formazione dell'atleta; lo stesso, in una condivisione dell'esperienza con il gruppo, riuscirà ancora di più ad esprimere quelle qualità che vanno alimentate con il costante allenamento, ma che non possono escludere a priori l'importanza

dell'aspetto socializzante che, attraverso l'integrazione tra staff e atleti, avrà certamente risultati positivi anche in modo ludico e giocoso.

Valutando gli eccellenti risultati ottenuti dagli atleti delle rappresentative nazionali Down, emerge che i programmi di allenamento degli atleti debbano seguire le stesse indicazioni delle federazioni CONI, in virtù del fatto che per questi atleti gli adattamenti o meglio gli accorgimenti da praticare sono sicuramente minori rispetto a quelli utilizzati per atleti con disabilità fisiche.







Nulla dunque preclude all'esercizio di una pratica sportiva continua e costante che, oltre ad avere effetti benefici e positivi sul piano strettamente fisico, è garanzia di un sicuro percorso di crescita personale e caratteriale, condizione necessaria per garantire una reale inclusione.



# I BENEFICI FISICI DELLA PRATICA SPORTIVA PER LE PERSONE CON SINDROME DI DOWN

Negli ultimi anni è significativamente cresciuta, da parte delle persone con sindrome di Down, la richiesta di poter praticare esercizio fisico in tutte le sue forme (attività motoria a carattere ludico-ricreativo ma anche di matrice agonistica, finalizzata all'acquisizione e al mantenimento di un buono stato di forma fisica, sport praticato a livello agonistico).

I benefici che la persona con sindrome di Down può ottenere dalla pratica di attività motoria si manifestano a livello fisico e psichico, non diversamente da quanto accade nelle persone cosiddette normodotate. Durante il periodo dell'accrescimento, l'esercizio fisico contribuisce, unitamente a una corretta alimentazione, a raggiungere e a mantenere un giusto rapporto tra il peso e la statura, riducendo il rischio di sovrappeso od obesità, condizione che nelle persone con sindrome di Down può essere abbastanza frequente. Il mantenimento di un corretto peso corporeo si riflette positivamente anche sull'assetto lipidico (grassi) del sangue, riducendo la possibilità di sviluppare in futuro arteriosclerosi e conseguenti malattie cardiovascolari. La regolazione del livello del glucosio nel sangue riduce la possibilità di sviluppare il diabete in età più avanzata. La pratica di esercizio fisico concorre, inoltre, ad aumentare la massa magra (cioè i

muscoli), a ridurre la massa grassa (grasso sottocutaneo e viscerale) e a regolare il senso di fame, agendo positivamente sui centri del cervello a ciò preposti. Le masse muscolari allenate diventano più forti, proteggendo le articolazioni in caso di lassità legamentosa presente a volte nella sindrome. Anche la postura risente favorevolmente della pratica di esercizio fisico, assumendo un assetto corretto. Particolarmente importante è il beneficio che il movimento in tutte le sue forme esercita sul cuore. L'esercizio può migliorare la forza di contrazione del muscolo cardiaco, la distribuzione del sangue in tutto il corpo e mantenere la pressione arteriosa su buoni valori. Questi effetti sul cuore saranno ovviamente diversi per tipo e per entità



a seconda che l'atleta con sindrome di Down abbia subito o meno interventi di correzione cardiocirurgica per malformazioni cardiache congenite legate alla sindrome. Anche l'apparato respiratorio migliora la sua funzione se adeguatamente allenato, soprattutto nelle attività cosiddette aerobiche, caratterizzate da lunga durata.

Molto spesso, in ambito sportivo, ci si riferisce quasi esclusivamente alle persone con sindrome di Down in giovane età; tuttavia è doveroso far notare che attualmente, grazie ai progressi della medicina e ai moderni interventi cardiocirurgici,

l'aspettativa di vita delle persone con sindrome di Down è molto aumentata rispetto ad alcuni decenni fa; attualmente in numerose statistiche si colloca tra la quinta e la sesta decade di vita. È noto che già a partire dai 30 anni di vita inizia per ogni essere umano un lento ma progressivo decadimento delle funzioni corporee (invecchiamento); nelle persone con sindrome di Down questo processo inizia più precocemente. Pertanto, la pratica di esercizio fisico nell'età adulta diventa indispensabile strumento di mantenimento dello stato di salute, di prevenzione del sovrappeso, delle malattie cardiovascolari, del diabete, dell'ipertensione arteriosa e, a livello psicologico, anche di eventuali stati depressivi. La pratica di esercizio



fisico, quindi, può essere effettuata in ogni fase della vita, sebbene con caratteristiche diverse per tipologia e intensità (fino all'agonismo, durante la giovinezza e l'età adulta, con intensità più blanda in età più avanzata).

È sempre indispensabile, prima dell'avviamento a qualsiasi tipo di attività motoria, un adeguato controllo medico al fine di escludere la presenza di patologie cui la attività motoria potrebbe nuocere. Se l'attività sportiva non ha carattere ago-

nistico, il medico o il pediatra di famiglia sono le figure sanitarie più idonee a valutare lo stato di salute della persona con sindrome di Down che si voglia avvicinare alla pratica di esercizio fisico.



Per lo svolgimento di attività sportiva a carattere agonistico, caratterizzata cioè da un programma di allenamento intenso, definito ed organizzato che prelude alla partecipazione alle gare, la legge italiana (Decreto Ministeriale 4 marzo 1993) prevede che l'atleta con sindrome di Down si sottoponga - presso il medico specialista in medicina dello sport operante nelle ASL o presso studi privati riconosciuti dalla ASL - a visita medica comprensiva di accertamenti strumentali a carico dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio: ciò al fine di poter escludere patologie pregresse o in atto incompatibili con lo sport agonistico. Se l'esito della visita è stato positivo, il medico dello sport rilascerà il certificato di "idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili" per la disciplina richiesta dall'atleta con validità solitamente annuale.



# LO SVILUPPO EDUCATIVO DEI RAGAZZI CON SINDROME DI DOWN

Lo sviluppo del bambino con sindrome di Down avviene con un certo ritardo, ma secondo le stesse tappe dei bambini normodotati. I bambini con sindrome di Down crescendo possono raggiungere, sia pure con tempi più lunghi, conquiste simili a quelle degli altri bambini: cammineranno, inizieranno a parlare, a correre e a giocare. Rimane invece comune a tutti un variabile grado di ritardo mentale che si manifesta anche nella difficoltà di linguaggio frequente tra le persone con sindrome di Down.

Dal punto di vista riabilitativo non si tratta per loro di compensare o recuperare una particolare funzione, quanto di organizzare un intervento riabilitativo globale che favorisca la crescita e lo sviluppo del bambino in un'interazione dinamica tra le sue potenzialità e l'ambiente circostante. È importante ricordare che ogni bambino è diverso dall'altro e necessita quindi di interventi che rispettino la propria individualità e i propri tempi. Dal punto di vista motorio, i soggetti con sindrome di Down presentano uno sviluppo globalmente

rallentato di 2-3 anni sui tempi normali, anche se sono molto attivi a livello motorio, specie nei primi anni d'età; sono comunque molto sensibili al condizionamento e hanno uno spiccato spirito imitativo, perciò possono realizzare gesti motori anche complessi e con un discreto grado di difficoltà. L'inserimento nel gruppo deve essere molto precoce, anche in considerazione del marcato desiderio di rapporti interpersonali che i ragazzi con sindrome di Down manifestano fin da piccoli. È per questi motivi che l'attività sportiva, nella quale i ragazzi si impegnano moltissimo, specialmente se spinti da uno spirito di competizione e di confronto, è esercitata sempre con piacere. Un buon controllo motorio permette, infatti, di conoscere e sperimentare il mondo circostante, sollecitando



le facoltà intellettive che, come già detto, presentano un deficit medio o medio grave. L'educazione psicomotoria è dunque fondamentale in un piano educativo finalizzato al recupero del bambino con sindrome di Down. L'apprendimento per un

giovane disabile è fortemente legato a due forze distinte e contrarie ma interagenti, e cioè la sua naturale tendenza a mantenersi in "zona di sicurezza" e allo stesso tempo lo stimolo a cercare situazioni nuove. Le reazioni comportamentali che ne conseguono sono legate a un forte senso di insicurezza, tale da inibire la spinta verso qualsiasi novità. Particolarmente importante, quindi, è la figura dell'istruttore, il cui compito sarà quello di



sollecitare, stimolare, insegnare la conoscenza di sé e la padronanza del proprio corpo, oltre a incoraggiare l'interesse verso la novità e a favorire il consolidamento della fiducia in se stesso. La sua crescita, anche se rallentata, è disciplinata dalle stesse leggi di sviluppo che

regolano l'evoluzione umana, dalla conoscenza di sé e del proprio schema corporeo, dal senso del ritmo e del tempo.

Una volta stabilito il grado di sviluppo in cui si trova il bambino, si può predisporre un programma di educazione e di allenamento che si propone di ottenere:

- la coscienza del proprio corpo
- il controllo dell'equilibrio
- il controllo della coordinazione
- il controllo dell'inibizione volontaria
- il controllo della respirazione
- l'organizzazione dello schema corporeo
- l'orientamento nello spazio
- la strutturazione spazio-temporale corretta

Tale programma, se adeguato e individualizzato, può essere appreso con facilità, purché proposto in modo graduale, lento e continuo. Inoltre, la pratica sportiva genera la necessità di allontanarsi fisicamente dal nucleo familiare, favorendo la prima separazione fisica dalla figura materna. Spesso la famiglia tende a mantenere l'indi-



viduo in uno stato di dipendenza, anche sostituendosi a lui in alcune situazioni, scoraggiando in tal modo l'autonomia e quindi la scoperta delle proprie potenzialità, sia a livello fisico che psicologico. In secondo luogo, in palestra, in piscina, sul campo o in qualunque altro luogo, il

bambino avrà l'opportunità di relazionarsi anche con il mondo esterno – come ad esempio istruttori o gruppi - oltre che con il proprio mondo interno, integrando le proprie minori o maggiori capacità con la scoperta di nuove possibilità che contribuiscono all'accettazione di sé.

Sicuramente l'evoluzione delle capacità motorie è legata allo sviluppo dell'attività cerebrale, così come si può osservare nei giochi propri dei bambini che si confrontano con il mondo esterno facendolo oggetto della loro attività cognitiva. È con i coetanei, grazie al gioco, che il bambino può ricercare dinamiche affettive analoghe a quelle familiari, può ristrutturare gli stessi ruoli

oppure fondare gli affetti su basi diverse e assumere ruoli diversi da ciò che avviene in famiglia. Poniamo l'esempio di una famiglia in cui esista una supervalutazione di un eventuale fratello maggiore. Il bambino che gioca al di fuori del contesto familiare con i suoi coetanei si trova a vivere le stesse esperienze, sia di successo che di insuccesso, e riesce così a riequilibrare il suo senso di in-





feriorità. Stare con i coetanei è anche un modo per impossessarsi dei comportamenti degli adulti, per abituarsi al controllo della realtà imparando a responsabilizzarsi e ad accettare quelle regole morali e di comportamento che sono alla base di una corretta socializzazione.

Attraverso la pratica di una disciplina sportiva, egli può affinare inoltre la propria capacità di organizzazione spazio-temporale.

Si troverà ad agire e a muoversi in uno spazio definito, nel quale dovrà imparare ad ambientarsi e a cogliere i limiti e le caratteristiche, a praticare un'attività sportiva nella quale dovrà avere una percezione del tempo e affinare il suo orientamento temporale, da intendersi come capacità di percepire il trascorrere del tempo e il susseguirsi di determinati eventi.

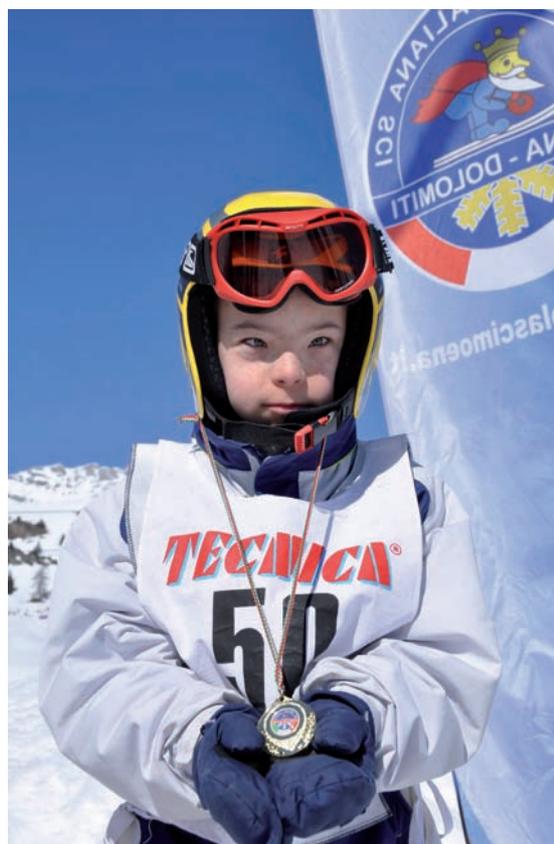
Un altro fattore riabilitativo importante è l'affettività vissuta nelle diverse situazioni, che comunica al soggetto sensazioni già elaborate simbolicamente, permettendogli un maggior coinvolgimento emozionale legato alla sconfitta/depressione o alla vittoria/euforia.

Nei disturbi psicomotori la funzione dell'affettività è spesso assai rilevante. Il corpo è, nello stesso tempo, luogo di impressioni e di espressione

dell'affettività poiché il piacere e la sofferenza esistono tramite sensazioni che incidono sul comportamento e modificano l'atteggiamento del corpo. Una delle componenti dell'affettività è l'aggressività, un potenziale energetico, ma soprattutto una reazione a un sentimento di frustrazione (dispiacere, insoddisfazione) e di ostilità.

Il comportamento aggressivo è in rapporto con la qualità del controllo tonico-emozionale e, specialmente nei casi di grande labilità emotiva, l'agitazione, la collera, le grida e i lanci di oggetti sono la prova di uno stato di forte tensione (tonica) e di «esplosione emotiva».

L'attività sportiva può permettere quindi al ragazzo con sindrome di Down di esprimere in modalità



socialmente accettate l'aggressività e di imparare un auto-controllo della stessa.

La socializzazione, infine, costituisce una modalità di scambio che favorisce la canalizzazione del proprio mondo interno nel gruppo dei pari. L'attività sportiva permette al ragazzo disabile di acquisire una crescente autonomia e gli offre numerose occasioni di socializzazione, da intendersi come integrazione sociale in un ambiente più ampio, in cui vi sono le condizioni per nuovi e stimolanti contatti umani che permettono al ragazzo di esprimersi e confrontarsi anche al di fuori del suo mondo familiare.

Lo sport rappresenta una particolare forma di linguaggio e di comunicazione, che avviene attra-

verso la mediazione corporea e che contiene in sé livelli di integrazione motoria, percettiva, mentale e sociale.

Non è da sottovalutare inoltre la funzione di «contenitore» che può avere per il ragazzo con sindrome di Down la pratica di una disciplina sportiva, nel senso di un ulteriore punto di riferimento nella sua vita affettiva e sociale.

Lo sport, quindi, va inteso non solo come momento di cura, ma anche come momento di amicizia, di esperienza e di festa. Lo sport è la situazione ideale in cui si sperimenta il confronto con l'altro e con i propri limiti, si apprende il rispetto delle regole e il gusto dell'impegno.



# LE CATEGORIE E LE COMPETIZIONI INTERNAZIONALI PER GLI ATLETI DELLA CLASSE 21

Svolgere attività a livello agonistico all'interno della FISDIR, per quanto riguarda le discipline del nuoto e dell'atletica, apre ad oggi la possibilità, per tutti gli atleti più meritevoli e competitivi, di confrontarsi con i migliori agonisti del mondo nella classe 21.

Alla fine degli anni Ottanta, ad oltrepassare i confini italiani furono dapprima gli atleti impegnati in vasca in competizioni di caratura internazionale organizzati dalla DSISO (Down Syndrome International Swimming Organization).

Nel 2010 è stata poi la volta dell'atletica che, grazie alla formazione della IAADS (International Athletic Association for People with Down Syndrome), ha permesso l'organizzazione della prima edizione dei campionati mondiali in Messico.

Da sempre categoria fucina di medaglie per la Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva Relazionale, la classe 21 si appresta a "sbarcare" anche in altre realtà sportive quali il futsal, lo sci alpino ed il tennis tavolo.

## ATLETICA

L'acronimo IAADS, ovvero International Athletic Association for People with Down Syndrome è, ad oggi, il principale e unico sbocco internazionale che gli atleti classe 21 FISDIR incontrano a livello agonistico per la regina delle discipline, l'atletica.

Praticare questo sport nella Federazione Italiana Sport Disabilità Intellettiva Relazionale significa avere, nella più antica delle discipline, la possibilità di confrontarsi a livello europeo e mondiale con i migliori atleti del vecchio continente e dell'intero pianeta.

La Federazione Internazionale, nata nel 2010, rappresenta la corretta dimensione per atleti con un tale handicap cui, tuttavia, non viene preclusa la



possibilità di dimostrare qualità fisiche, motorie, psichiche e gestionali da atleta di top level.

Gli allenatori e gli istruttori professionisti del settore vanno alla costante ricerca di talenti da selezionare, sia durante i campionati italiani organizzati



ogni anno dalle società affiliate alla Federazione, sia nel corso delle competizioni regionali indette sotto la supervisione delle delegazioni responsabili dell'attività sul territorio.

Sprinter che da soli o in staffetta correranno dritti e veloci verso il traguardo finale, corridori infaticabili che percorreranno lunghe distanze in cui la sfida è prima di tutto contro se stessi, saltatori che voleranno in pedana e che aspetteranno con trepidazione il momento in cui ricadranno a terra o sul tappeto, con la speranza che la fettuccia si allunghi il più possibile.

E' una straordinaria opportunità quella concessa agli atleti selezionati, uomini e donne che rappresenteranno l'Italia e porteranno il tricolore simbolo della penisola: scelte meritocratiche, basate solo su dati oggettivi in ragione delle misure e dei tempi riportati nelle gare, gli unici, autentici sovrani in grado di stabilire il livello della prestazione di un singolo nel confronto con chi, come lui, crede nella possibilità di vedere il suo nome scritto nella storia della IAADS e della FISDIR.

La qualità dei tecnici, tutti con un passato o un presente da raccontare nella Federazione Italiana di Atletica Leggera, l'accortezza degli accompagnatori - fedeli compagni, confidenti ed amici nei lunghi viaggi verso le trasferte più difficili -, la serietà degli staff medici che la FISDIR mette

a disposizione degli atleti nazionali, forniscono il background per esperienze che tutti, con sudore, passione, allenamento ed impegno, possono essere in grado di raggiungere in carriera.

"Essere un atleta Down che partecipa a un campionato mondiale IAADS vuol dire, non solo idealmente, essere e sentirsi un atleta a tutti gli effetti, omettendo così la parola che identifica i nostri ragazzi come disabili - questo il primo pensiero del Referente Tecnico Nazionale FISDIR Nicola Pintus -. Partire per un viaggio in un posto lontano rappresenta un sogno che si avvera per chi aspira un giorno ad arrivare ad essere un atleta della nazionale italiana. Un traguardo che consente di rappresentare la propria nazione, regione e città, di fare nuove amicizie con le quali condividere emozioni, avventure, trionfi, successi e sconfitte.



Chi ha scelto di essere un atleta può mostrare a se stesso e al mondo circostante una crescita sportiva e ancor più personale. Vincere una medaglia non è l'unico degli obiettivi ma tuttavia è proprio quello che spinge i nostri ragazzi a approfondire un impegno sempre ben oltre i livelli standard, a gettare il cuore oltre quell'ostacolo che, una volta superato, ci permette di scorgere un podio che rende ancora più bella l'esperienza. Una straordinaria opportunità e un'esperienza indelebile nei pensieri di chi avrà l'onore di viverla".

## NUOTO

Il sogno dei nuotatori Classe 21 che si avvicinano alla pratica in acqua nella FIDIR è certamente quello di poter salire, un giorno, su un podio europeo o magari mondiale nei campionati organizzati dalla DSISO, acronimo di Down Syndrome International Swimming Organization.

L'organizzazione, nata nel 1987 con un programma sviluppato in Gran Bretagna che chiedeva a gran voce il riconoscimento di manifestazioni ad hoc dedicate ad atleti C21, ha conosciuto uno sviluppo vertiginoso.

A partire dalla prima edizione dei mondiali di Reading, passando per l'edizione di Durban, fino ad

arrivare all'ultima edizione di Taipei 2010, il movimento è cresciuto senza limiti portando in acqua i migliori talenti del globo.

Partecipare ai giochi, che siano mondiali o regionali, organizzati dalla DSISO rappresenta, per i nuotatori con sindrome di Down, il punto finale di un processo di crescita fisica, tecnica e psichica al quale si può arrivare sciogliendo prestazioni di alto livello e dimostrando come le qualità di questi atleti vadano solo costantemente alimentate ed allenate per potersi poi tradurre in una prestazione di livello superiore piuttosto che in una di livello inferiore.

“Lo sport diventa una filosofia per crescere e trasformare il proprio corpo, oltre che la psiche, nel



tentativo di raggiungere il traguardo di una vita dopo un lungo e faticoso lavoro in vasca, su e giù da un blocco alla ricerca della virata perfetta o della bracciata più ampia, con la certezza che in acqua siamo tutti uguali, come nella vita. Il raduno con la nazionale, la tuta con il verde, il bianco e il rosso all'altezza del cuore, l'inno nazionale e la voglia di tornare dalle lunghe e faticose trasferte con una medaglia al collo fanno la differenza, e permettono di vivere, in ogni trasferta, un sogno con occhi spalancati". Questo il pensiero del medagliato referente tecnico nazionale Marco Peciarolo, due mondiali DSISO

in bacheca e tanti campioni visti nuotare nella sua esperienza come tecnico FIN, CIP e FISDIR. Gli schizzi dell'acqua ci "ingannano", permettendo di vedere solo il gesto atletico e non di farci condizionare da inutili pregiudizi, legati a un passato che, per fortuna, è quasi del tutto scomparso: i ragazzi con sindrome di Down praticano nuoto, e lo fanno alla grande, con tempi che di anno in anno si abbassano in misura proporzionale con la crescita numerica ma anche tecnica e qualitativa di ragazzi che dedicano la loro vita a questo fantastico sport.









## Portogallo Mondiali di Nuoto 2008

2 ori  
1 argento  
5 bronzi



## Taiwan Mondiali di Nuoto 2010

11 ori  
4 argento  
7 bronzi



## Messico Mondiali di Atletica 2010

4 ori  
2 argenti  
3 bronzi

## LEGISLAZIONE IN MATERIA DI SPORT PER ATLETI CON DISABILITÀ

La pratica sportiva per persone con disabilità deve la sua nascita al neurochirurgo inglese Sir Ludwig Guttmann, il primo ad avviarla per i reduci della seconda guerra mondiale con lesione midollare. Dal 1952 organizzò i cosiddetti Giochi di Stoke Mandeville per disabili, che arrivarono ad avere, nel corso degli anni successivi, oltre 130 partecipanti stranieri, tra i quali, a partire dal 1956, anche diversi atleti italiani, grazie all'attività del dottor Antonio Maglio.

Lo stesso Maglio, anche grazie all'amicizia con Guttmann, iniziò ad organizzare gare per atleti in carrozzella, presso il Centro Paraplegici dell'Inail di Ostia, fino poi a riuscire a promuovere i primi Giochi Paralimpici di Roma, nel 1960, anche questi con il fondamentale supporto dell'Inail.

Nel 1974 si arrivò alla costituzione dell'Associazione Nazionale per lo sport dei paraplegici (Anspi), poi divenuta Fisha (Federazione italiana sport handicappati), per promuovere, sviluppare e disciplinare lo sport di questi atleti quale strumento di recupero e mezzo di salute cominciando così ad affacciarsi l'idea di sport come diritto per tutti i cittadini disabili.

La **Legge 833/78 - legge di istituzione del servizio sanitario nazionale** - attribuì ad esso la competenza in materia di tutela sanitaria delle attività sportive e il **Decreto Ministeriale 18/02/1982** definì le attività sportive agonistiche (elenco degli esami da sostenere, comunicazione





della eventuale non idoneità anche alla società, obbligo della società di conservare il certificato di idoneità).

Gli sport vennero così suddivisi in:

**Attività ad impegno cardiovascolare e respiratorio "lieve-moderato" che comprende i seguenti sport:**

Automobilismo, Karting, Bocce, Bowling, Scherma, Tennis Tavolo, Tiro a segno, Tiro con l'arco, Vela.

**Attività ad impegno respiratorio e cardiovascolare "elevato" che comprende i seguenti sport:**

Aletica Leggera, Attività subacquee, Pallacanestro in carrozzina, Calcio, Goalball, Torball, Canoa, Canottaggio, Ciclismo, Equitazione, Judo,

Lotta, Nuoto, Pallanuoto, Pallamano, Pallavolo, Pentathlon moderno, Sci alpino, Sci di fondo, Slittino, Sollevamento pesi, Tennis.

Nel 1981 la Fisha ottenne l'adesione al Coni. Sei anni dopo il Comitato Olimpico decretò il riconoscimento giuridico della Fisha e il suo ingresso tra le Federazioni Sportive Nazionali. La costituzione della Federazione Italiana Sport Disabili avvenne nel 1990, e unificò le tre federazioni sportive competenti in materia di handicap: la Fisha (Federazione Italiana Sport Handicappati), la Fics (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) e la Fssi (Federazione Italiana Silenziosi d'Italia).

Così **la legge 104 del 1992** (per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate) **nell'articolo 23, comma 1** prevede

che "l'attività e la pratica delle discipline sportive siano favorite senza limitazione alcuna".

Il **Decreto Ministeriale 04/03/93 - determinazione dei protocolli per la concessione dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica delle persone handicappate** - stabilì i criteri per il riconoscimento dell'idoneità agonistica.

Il **Decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, riordinamento del C.O.N.I. Art 12 bis - promozione dello sport disabili** - impegnò il CONI alla promozione sportiva per i disabili, specificando che il trattamento premiale deve essere lo stesso e che le guide devono poter accompagnare gli atleti sul podio.

La legge istitutiva del Comitato Italiano Paralimpico, **Legge n° 189 del 15 luglio 2003 - Norme per la promozione della pratica dello sport da parte delle persone disabili** - e il successivo decreto di attuazione - **Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri dell'8 aprile 2004** - hanno definitivamente riconosciuto la valenza sociale dell'organismo.

Infine, il **Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 28 novembre 2003** ha stabilito che le visite di idoneità agonistica per disabili sono gratuite in quanto comprese nei livelli essenziali di assistenza (LEA).





## COME AFFILIARSI ALLA FISDIR

Possono essere affiliati alla FISDIR le società e le associazioni sportive che praticano l'attività attuando l'esercizio, la promozione, la diffusione, la propaganda e lo sviluppo della pratica sportiva per la disabilità intellettiva e relazionale e strutturata secondo criteri democratici, volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività sportiva dei soggetti con disabilità intellettiva e relazionale, in condizioni di uguaglianza e di pari opportunità e che non perseguono fini di lucro.

Le società e le associazioni sono riconosciute, ai fini sportivi, dal Consiglio Federale della FISDIR.

La domanda di affiliazione deve contenere indicazione:

- a)** della completa denominazione della Società;
- b)** delle generalità del Consiglio Direttivo (1 presidente e 2 consiglieri);
- c)** delle generalità di almeno un tecnico societario con indicazione della specifica della sua qualifica;
- d)** delle generalità di non meno di 5 atleti con disagio intellettivo e relazionale se la società pratica discipline individuali e del numero minimo di atleti con disagio intellettivo e relazionale indicato nei singoli Regolamenti Tecnici di Disciplina - necessari per iscriversi ai Campionati delle diverse discipline di squadra.

Per le società affiliate a Federazioni Sportive Paralimpiche e Discipline Associate riconosciute dal CIP, nonché a Federazioni Sportive Nazionali del CONI è consentito il tesseramento di 1 solo atleta con disagio intellettivo e relazionale.

La Società è legittimata a svolgere attività federale successivamente alla comunicazione scritta da

parte della Segreteria Federale concernente l'accoglimento della domanda.

Possono iscriversi alla FISDIR gli atleti che hanno presentato il modulo di tesseramento subordinato alla domanda di affiliazione o riaffiliazione della società di appartenenza, versando la quota associativa direttamente per il tramite della società sportiva medesima. Il tesseramento ha validità 1 anno e coincide con l'anno sportivo.

Con il tesseramento la persona fisica contrae con la società sportiva un vincolo della durata di 4 anni, salvo assenso alla proroga del medesimo. In tal caso il nuovo vincolo si prolungherà per un ulteriore quadriennio.

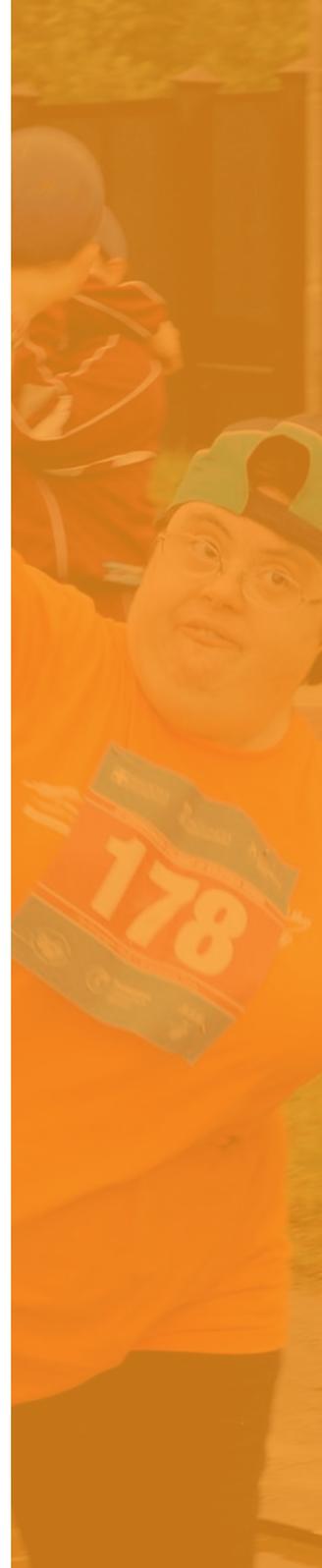


È tassativamente vietato tesserarsi per più di un affiliato alla FISDIR, anche se con qualifiche diverse.

Tutti gli atleti di età inferiore agli 8 anni, che svolgono attività di mero avviamento allo sport, intesa esclusivamente come la pratica ludico-sportiva svolta nell'ambito delle società, possono essere tesserati alla FISDIR, ma tale tesseramento non

consente la partecipazione a manifestazioni ufficiali federali.

Sono ammessi al tesseramento anche atleti appartenenti a istituti scolastici, convenzionati anche con il CIP; gli stessi possono partecipare a manifestazioni territoriali indette dagli Organi Periferici della FISDIR previo tesseramento alla Federazione stessa.



## FAQ

### **Mio figlio ha una disabilità intellettiva/relazionale, la pratica sportiva è consigliabile?**

Lo sport è particolarmente indicato. Prima di tutto, la pratica sportiva pone l'atleta sotto controllo medico annuale e favorisce una migliore forma fisica. Inoltre, ci sono ricadute positive anche in termini di autostima e comportamento. Lo sport aiuta la socializzazione, migliora l'attitudine alla collaborazione, insegna il rispetto delle regole, forma al controllo dell'aggressività e delle emozioni in genere, trasmette il rispetto per se stessi e per gli avversari e il senso di lealtà.



### **A che età può iniziare la pratica sportiva?**

Per quanto riguarda la Federazione e le relative competizioni è possibile iniziare a 8 anni, ma le discipline in acqua sono praticabili anche molto prima.



### **Che sport può fare mio figlio?**

La disciplina sportiva andrebbe opportunamente scelta sotto la guida di un centro di orientamento sportivo, sia nel caso di sport per atleti con handicap che per atleti normodotati. Detti centri consigliano la pratica sportiva più idonea, valutando potenzialità e limiti fisici e/o comportamentali. In assenza del centro di orientamento sportivo, si può chiedere indicazioni al servizio di neuropsichiatria (in caso di minori) che ha in carico l'aspirante atleta, o al medico curante, o ancora al servizio di medicina dello sport della ASL.

### **A chi posso rivolgermi per avviare mio figlio alla pratica sportiva?**

A tutte le società sportive appartenenti alla FISDIR, alle Federazioni Sportive Paralimpiche e Discipline Associate riconosciute dal CIP, nonché alle Federazioni Sportive Nazionali, agli Enti di Promozione sportiva e alle Società Benemerite riconosciute



dal CONI, a condizione che al loro interno abbiano personale adeguatamente formato in materia di pratica sportiva con handicap.

### **Che tipo di visita medica deve fare mio figlio? E dove è possibile farla?**

La legge italiana (Decreto Ministeriale 4 marzo 1993) prevede che l'atleta con sindrome di Down si sottoponga, presso il medico specialista in medicina dello sport operante nelle ASL o presso studi privati riconosciuti dalle stesse, a visita medica comprensiva di accertamenti strumentali a carico dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Se l'esito della visita è stato positivo, il medico dello sport rilascerà il certificato di "idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili" per la disciplina richiesta dall'atleta con validità solitamente annuale.

### **E' vero che se mio figlio fa sport agonistico potrebbe essere richiamato a visita medica per l'accertamento dell'invalidità e l'attribuzione dell'assegno di accompagnamento?**

Ci sono state segnalazioni da parte di familiari ai quali è stato erroneamente indicata questa complicazione. A norma di legge, in nessun modo la pratica sportiva interferisce con l'erogazione dell'assegno di accompagnamento, che viene erogato a "persona che necessita di assistenza continua non essendo in grado di compiere gli atti quotidiani della vita". La pratica sportiva in oggetto, in ogni caso, può essere considerata attività assistita.



**Mio figlio fa uno sport (ad es. sollevamento pesi) non contemplato tra quelli riconosciuti dalla FISDIR, è possibile praticarlo all'interno della Federazione?**

Sì, è necessario tuttavia coinvolgere un numero di società sportive che intendano occuparsi della nuova disciplina e segnalarlo alla FISDIR, il cui Consiglio Federale, nella prima riunione utile, deciderà se attivarla come disciplina sperimentale. Successivamente, la federazione stabilirà se renderla ufficiale a seconda dei risultati e della partecipazione.

**Mio figlio è in età scolare, come possiamo coinvolgere la scuola nella pratica sportiva per disabili?**

Le scuole possono convenzionarsi con il CIP per affiliarsi e fare la pratica sportiva scelta con la federazione di riferimento. Da tempo il programma "Sport per la scuola" prevede, nell'ambito dei vari campionati studenteschi, le categorie di gara relative agli atleti con handicap.





## FISDIR RIFERIMENTI UTILI

REGIONE	NOME	COGNOME	INDIRIZZO MAIL
Abruzzo	Monica	Ciaramellano	abruzzo@fisdir.it
Basilicata	Carmine	Ambrico	basilicata@fisdir.it
Calabria	Fortunato	Vinci	calabria@fisdir.it
Campania	Alfonso	Palumbo	campania@fisdir.it
Emilia Romagna	Alessandro	Grande	emiliaromagna@fisdir.it
Friuli Venezia Giulia	Luciano	De Mitri	fvgiulia@fisdir.it
Lazio	Carlo	Magrelli	lazio@fisdir.it
Liguria	Luigi Silvano	Geracitano	liguria@fisdir.it
Lombardia	Linda	Casalini	lombardia@fisdir.it
Marche	Luca	Belardoni	marche@fisdir.it
Molise	Gianbattista	Mercorio	molise@fisdir.it
Piemonte e Valle d'Aosta	Fabrizio	Bora	piemonte-vdaosta@fisdir.it
Puglia	Floriana	De Vivo	puglia@fisdir.it
Sardegna	Ugo	Sias	sardegna@fisdir.it
Sicilia	Cinzia	Deliberto	sicilia@fisdir.it
Toscana	Nevio	Massai	toscana@fisdir.it
Umbria	Michele	Barilari	umbria@fisdir.it
Veneto	Michele	Bicciato	veneto@fisdir.it

Per ulteriori informazioni di contatto,  
è possibile chiamare la Segreteria Federale/Ufficio Tesseramento al numero 06.36856179

## COORDOWN RIFERIMENTI UTILI

	Associazione Italiana Persone Down Nazionale	Viale delle Milizie 106 - 00192 Roma
	UNIDOWN - Unione Nazionale Down Onlus	Via Alessandro Volta 19/4 - 16128 Genova

REGIONE	ASSOCIAZIONE	INIRIZZO
Abruzzo	Associazione Italiana Persone Down Sez. L'Aquila	Via Gaglioffi 7 - 67100 L'Aquila
Abruzzo	Associazione Regionale Down Abruzzo	Via Perugia 14 - 65121 Pescara
Basilicata	Associazione Italiana Persone Down Sez. Potenza	Piazza Emanuele Gianturco 1 - 85100 Potenza
Basilicata	Associazione Italiana Persone Down Sez. Matera	Via Dante 84/A - 75100 Matera
Calabria	Associazione Italiana Persone Down Sez. Cosenza	Via Serra Spiga c/o Centro di Neuroriabilitazione - 87100 Cosenza
Campania	Associazione Italiana Persone Down Sez. Avellino	Via Leprino 4 - 83100 Avellino

WEB	INDIRIZZI SEDE
	Via P. Zimarino 11 - 66100 Chieti
	Via Pisciotta 3 - 75100 Matera
	Via Sbarre Superiori (trav. Privata) 4 - 89132 Reggio Calabria
	Via Arechi II 1 - 84086 Rocca Piemonte (SA)
	Via Santa Margherita 184 - 44123 Ferrara
	C/O Centro Residenziale "Villa S. Maria della Pace", Via A. Diaz 10 - 34176 Medea (GO)
	Via delle Tre Fontane - 00144 Roma
	Via Macaggi 25/6 - 16121 Genova
www.fisdir.lombardia.it	Via Piranesi 44/B - 20137 Milano
	Via Solferino 1 - 62012 Civitanova Marche (MC)
	Contrada Colle S. Angelo - 86010 Ferrazzano (CB)
www.fisdir-piemontevda.it	Via Rivetti 24 - 13856 Vigliano Biellese (BI)
	Via Ilaria Alpi 12 - 71121 Foggia
	Via dei Ciclamini 5 - 09134 Cagliari
www.fisdir-sicilia.it	Contrada Raganella snc, Casella Postale 33 - 92019 Sciacca (AG)
	Viale Malta 10 - 50137 Firenze
	Via dell'Acqua Sulfurea 105 - 06024 Gubbio (PG)
	Via Santa Chiara 8 - 35010 Vigonza (PD)

CoordDown Onlus  
Sede Legale v.le delle Milizie 106 - 00192 Roma

Sede operativa via Volta, 19/4 - 16128 Genova  
Tel. 010 5705461 - fax 010 5956693 - segreteria@coorddown.it

www.aipd.it	aipd@aipd.it	063723909
www.unidown.it	unidown@libero.it	010592883

WEB	INDIRIZZO MAIL	TELEFONO
	aipd.laquila@virgilio.it	086224031
www.abruzzodown.it	arbdowndown@tin.it	08528464
www.aipdpz.it	segreteria@aipdpz.it	097156536
www.cssmatera.it/aipdmt	aipdmatera@alice.it	0835382143
www.aipdcosenza.it	aipdcosenza@libero.it	0984482645
www.aipdavellino.it.gg	segreteria.aipdav@libero.it	082573315

REGIONE	ASSOCIAZIONE	INIRIZZO
Campania	Associazione Italiana Persone Down Sez. Caserta	Via Ferrarecce 197 - 81100 Caserta
Campania	Associazione Sindrome di Down Onlus Reg. Campania	Via A. Tagliamonte 90/92 - 80144 Napoli
Emilia Romagna	G.R.D. Bologna	Via della Salute 51 - 40132 Bologna
Emilia Romagna	CEPS Onlus	Via Colombarola 46 - 40128 Bologna
Emilia Romagna	G.R.D. Cesena	Via Anna Frank 12 - 47521 Cesena (FC)
Emilia Romagna	G.R.D. Faenza	Via Laderchi 3 - 48018 Faenza (RA)
Emilia Romagna	G.R.D. Reggio Emilia	Largo della Solidarietà e della Pace 1 - 42017 Novellara (RE)
Emilia Romagna	Crescere Insieme Onlus	Via Francesco Redi 4 - 47923 Rimini
Emilia Romagna	Centro 21 Onlus	Via Piave 8 - 47838 Riccione (RN)
Friuli Venezia Giulia	Associazione Down Friuli Venezia Giulia	Via Concordia Saggitaria 7 - 33170 Pordenone
Friuli Venezia Giulia	Associazione Down Friuli Venezia Giulia Sez. Udine	Via Torricelle 62 - 33040 Pradamano (UD)
Lazio	Associazione Italiana Persone Down Sez. Roma	Via Fulcieri Paulucci De Calboli 54 - 00195 Roma
Lazio	Fondazione Italiana Verso Il Futuro Onlus	Via Marcantonio Colonna 44 - 00192 Roma
Lazio	Associazione Italiana Persone Down Sez. Castelli Romani	Via Portogallo 16 - 000041 Albano Laziale (RM)
Liguria	CEPIM - Centro Italiano Down Onlus	Via Alessandro Volta 19/10 - 16128 Genova
Liguria	Associazione Down Imperia	Via Cesare Battisti 16 - 18100 Imperia
Liguria	GISAL CEAD	Casa S. Marta loc. Le Ghiare - 19015 Levanto (SP)
Liguria	A.D.S.O. Associazione Down Savona	C.so Italia 12/4 - 17100 Savona
Lombardia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Bergamo	Via Santa Caterina 1/D - 24124 Bergamo
Lombardia	Cepim - Centro Bresciano Down	Via della Trisia 3 Villaggio Violino - 25126 Brescia
Lombardia	Down Verso	Via San Giuseppe 24/A - 22063 Cantù (CO)
Lombardia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Mantova	Via Bellonci 14 - 46100 Mantova
Lombardia	AGPD	Viale Piceno 60 - 20129 Milano
Lombardia	VIVIDOWN	Via San Maurilio 8 - 20123 Miano
Lombardia	Capirsi Down Monza Onlus	Via Donizetti 106 - 20052 Monza (MB)
Lombardia	Più di 21 Onlus	Via Brunelleschi 23 - 21012 Cassano Magnago (VA)
Marche	Associazione Italiana Persone Down Sez. Macerata	Via Salimbeni 44 - 62027 S. Severino Marche (MC)
Molise	Associazione Italiana Persone Down Sez. Campobasso	Via IV Novembre 28 - 86100 Campobasso
Piemonte	Centro Down Alessandria Onlus	Via G. Mazzini 85/b - 15013 Alessandria
Piemonte	CE.PI.M. Asti	Via Monti 32/34 - 14100 Asti
Piemonte	Associazione Italiana Persone Down Sez. Saluzzo Savigliano Fossano	Via Cusino 11 - 12040 Genola (CN)
Piemonte	Centro Down Cuneo	P.zza Foro Boario 2 - 12100 Cuneo
Piemonte	Associazione Down Novara	Via Gibellini 56 - 28100 Novara
Piemonte	AGBD Arona	Via XX Settembre 31 - 28041 Arona (NO)

WEB	INDIRIZZO MAIL	TELEFONO
www.aipd.ivylogic.it	aipd@ivylogic.it	0823442132
www.downneapolis.it	sindromedidown@tin.it	081432960
	patrizia.torchi@hotmail.it	3470180917
www.ceps.it	assceps@iperbole.bologna.it	051322041
	grdcesena@hotmail.it	0547380383
www.pergialtri.it/genitoriragazzidown	grdfaenza@libero.it	054627206
	giorgiocanuti@hotmail.com	0522756688
www.crescereinsieme.rn.it	info@crescereinsieme.rn.it	0541394959
www.centro21rimini.org	info@centro21rimini.org	3464901945
	down.fvg@libero.it	3355313872
	downfvg.ud@tiscali.it	0432670873
www.aipd-roma.it	info@aipd-roma.it	0689016450
www.casaloro.it	fondazione@casaloro.it	0637351082
www.aipdcastelliromani.it	info@aipdcastelliromani.it	0683513645
www.cepim.it	info@cepim.it	010584529
		0183650184
	amministrazione@gisal.it	0187802605
	assdownsv@alice.it	0192302595
www.aipdbergamo.it	info@aipdbergamo.it	035222238
www.cbdown.it	info@cbdown.it	0303731416
	down.verso@tin.it	031732035
www.aipdmantova.it	info@aipdmantova.it	3341491715
www.agpd.it	segreteria@agpd.it	027610527
www.vividown.org	info@vividown.org	028056238
www.capirsidown.it	infocapirsidown@tiscali.it	0392334770
www.piudi21.it	info@piudi21.it	0331422333
	aipdmacerata@libero.it	0733638922
	aipdcb@tiscali.it	0874698277
www.centrodown.org	alessandria@centrodown.org	0131260123
www.centrodownasti.it	cepim.asti@libero.it	0141272913
www.lafinestrigenola.it/aipd/home-aipd.htm	aipd.ssf@gmail.com	0172648130
www.centrodown.org	assdown@libero.it	017167399
www.down.novara.it	info@down.novara.it	3473946600
www.agbdarona.it	agbdarona@libero.it	032244980

REGIONE	ASSOCIAZIONE	INIRIZZO
Piemonte	CEPIM - Centro Persone Down	Via Canonica 4 - 10137 Torino
Piemonte	Associazione Down Onlus	Via Brione 40 - 10143 Torino
Piemonte	A.I.R. Down	Via Q. Sella 17 - 10024 Moncalieri (TO)
Piemonte	Associazione Famiglie Fanciulli Down V.C.O.	Via Vittorio Veneto 135 - 28922 Verbania (VB)
Puglia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Bari	Via Caldarola 24 - 70126 Bari
Puglia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Brindisi	Piazza A. di Summa c/o ex Ospedale - 72100 Brindisi
Puglia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Foggia	Via Candelaro 98/E - 71100 Foggia
Puglia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Nardò	Piazza Caduti di Via Fani 2 - 73048 Nardò (LE)
Puglia	A.M.A.R. Down	Via Carmine 4 - 74015 Martina Franca (TA)
Sardegna	Ce.D. Centro Down Cagliari	Via Monte Sabotino 7 - 09122 Cagliari
Sardegna	Associazione Italiana Persone Down Sez. Oristano	Via Martiri di Belfiore 33 - 09170 Oristano
Sardegna	Gruppo Down Onlus	Via Pozzo Maggiore 2 - 07100 Sassari
Sicilia	A.F.P.D. Associazione Famiglie Persone Down	Via Maltese 92 - 90146 Palermo
Sicilia	Associazione Italiana Persone Down Sez. Alcamo	Via G. Vesco 2/B - 91011 Alcamo (TP)
Toscana	Associazione Italiana Persone Down Sez. Arezzo	Via Curtatone 77/a - 52100 Arezzo
Toscana	Trisomia 21 Onlus	Viale Volta 16/18 - 50131 Firenze
Toscana	Associazione Senese Down	Strada di S. Bernardino 4 - 53100 Siena
Toscana	Associazione Italiana Persone Down Sez. Livorno	Via Voltolino Fontani 5 - 57128 Livorno
Toscana	Associazione Down Lucca	Via Per San Martino 24 - 55010 Gragnano (LU)
Toscana	Associazione Italiana Persone Down Sez. Versilia	Via Sarzanese 155 - 55041 Capezzano Pianore (LU)
Toscana	Associazione Italiana Persone Down Sez. Pisa	Via Cesare Battisti 55 - 56125 Pisa
Toscana	Il Sole ADP Onlus	Via San Francesco 20 - 51100 Pistoia (PT)
Trentino Alto Adige	Associazione Il Sorriso - "Das Lächeln" AGAPD	Via Leopardi 1/A - 39012 Merano (BZ)
Trentino Alto Adige	Associazione Italiana Persone Down Sez. Trentino	Via Taramelli 8 - 38123 Trento
Veneto	Associazione Italiana Persone Down Sez. Belluno	Via Peschiera 21 - 32032 Feltre (BL)
Veneto	Associazione Down D.A.D.I.	Gabelli Corte Lando, int.4 - 35121 Padova
Veneto	Associazione Down D.A.D.I. Sez. Euganea	Via Tassello 13 - 35049 Monselice (PD)
Veneto	Associazione Italiana Persone Down Sez. Marca Trevigiana	Via Madonna della Salute 5 - 31010 Mareno di Piave (TV)
Veneto	Associazione Italiana Persone Down Sez. Venezia - Mestre	Via dello Squero 10 - 30173 Mestre (VE)
Veneto	A.G.B.D. Ass. Genitori Bambini Down	Via Valpantena 116/A - 37142 Verona (VR)
Veneto	Associazione Più di Uno	Via Cantarane 29 - 37129 Verona
Veneto	AGENDO - Onlus	Via N. Del Grande 18/20 - 36100 Vicenza
Veneto	Contro L'Esclusione	Via G.B. Conte 9 - 36015 Schio (VI)

WEB	INDIRIZZO MAIL	TELEFONO
www.cepim-torino.it	cepim@cepimtorino.191.it	0113090158
www.associazionedown.org	assdown@tin.it	0117496582
www.airdown.it	info@airdown.it	0116051917
affdownvco.xoom.it	affdownvco@gmail.com	032352927
www.aipdbari.it	aipdbari@libero.it	0805546245
www.downiamoci.it	aipdbr@tiscali.it	0831523073
aipdfoggia.blogspot.com	aipdfoggiaonlus@libero.it	081713480
www.comenoi.it	aipdlecce@comenoi.it	0833567830
	amardown@gmail.com	0804839112
www.centrodown.it	segreteria@centrodown.it	070271919
www.aipdoristano.it	aipd.oristano@tiscali.it	0783217016
	romegsnc1@virgilio.it	079310795
www.afpdpalermo.org	afpdpa@libero.it	0916882717
	aipd.alcamo@alice.it	0924509082
www.aipdarezzo.it	info@aipdarezzo.it	05751943610
www.trisomia21firenze.it	at21@trisomia21firenze.it	0555000458
	asedo@tin.it	057745453
www.aipdlivorno.org	info@aipdlivorno.org	0586509567
www.associazionedownlucca.it	info@associazionedownlucca.it	0583975728
www.aipdversilia.org	aipdversilia.sportelloinfo@gmail.com	0584914123
www.aipdpisa.org	aipdpisa@interfree.it	05048689
	il-sole.adp@libero.it	0573450678
www.ilsorriso.bz.it	info@ilsorriso.bz.it	3395232616
	aipd.trentino@virgilio.it	3407825057
www.aipdbelluno.org	info@aipdbelluno.org	0439305026
www.downdadi.it	ass.dadi@libero.it	04298303024
	assodae@libero.it	0429784091
www.aipdmarcatrevigiana.it	aipdmarcatrevigiana@libero.it info@aipdmarcatrevigiana.it	043830025
www.aipdveneziamestre.it	aipdvenezia@virgilio.it	0413969197
www.agbdverona.org	agbdv@agbdverona.org	0458700980
www.piudiuno.eu	piudiuno.volontari@libero.it	0456051568
www.agendoonlus.it	agendo@libero.it	0444525308
	controlesclusione@tin.it	0445524110

