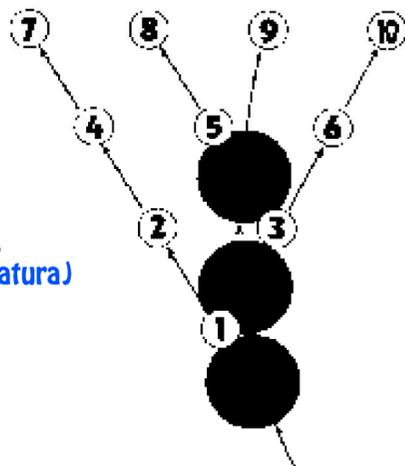


## LO STRIKE

Per realizzare uno strike perfetto, la boccia deve scivolare e girare sulla pista fra 25 e 27 km/h ruotando contemporaneamente su se stessa, la boccia impatta tra i birilli 1 e 3, (mancini 1 e 2) tocca prima l'1 che devia sul 3, la boccia prosegue sul 5 e sul 9 (mancini 5 e 8), così per un fenomeno di concatenamento (brasatura) gli altri birilli vengono abbattuti. Il 3 va sul 6 (mancini 2 e 4) e il 6 va sul 10 (mancini 4 e 7), il 5 sull'8, l'1 sul 2, il 2 sul 4 ed il 4 sul 7.

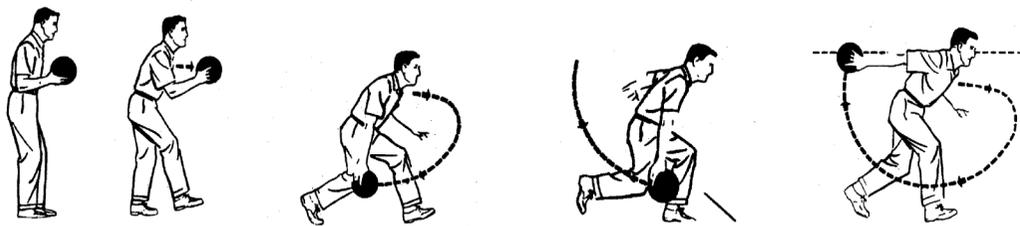


## I PASSI

La boccia va impugnata con le prime due falangi delle dita medio e anulare nei due fori simmetrici e il pollice nel foro più grande.

La posizione di partenza da adottare è: gambe molleggianti, peso del corpo sulla gamba opposta alla mano in cui si ha la boccia, tenere la boccia sul fianco ad altezza media aiutandosi con la mano libera.

**DURANTE I PASSI IL BRACCIO CHE IMPUGNA LA BOCCIA ESEGUIRA' UN PENDOLO IN CONTEMPORANEA ALLA NOSTRA CAMMINATA.**



### PRIMO PASSO:

Passo corto con la gamba destra (sinistro per i mancini), busto leggermente in avanti sguardo fisso nel punto di riferimento.

### SECONDO PASSO:

Secondo passo con il piede sinistro (destro per i mancini) e la boccia in caduta inizia il suo pendolo; al termine del passo la boccia è in basso, lo sguardo sempre al punto di riferimento.

### TERZO PASSO:

Terzo passo con il piede destro (sinistro per i mancini); al termine del passo la boccia è al massimo del suo pendolo indietro, le gambe iniziano a piegarsi per l'affondo finale.

### QUARTO PASSO:

Quarto passo con il piede sinistro (destro per i mancini) in affondo scivolato, bacino basso, busto eretto, boccia oltre la linea di fallo, braccio disteso che termina alto.



**12 PISTE DI BOWLING, 4 TAVOLI DA BILIARDO  
SALA GIOCHI, COCKTAIL BAR, GELATERIA  
RISTORANTE-PIZZERIA-BANCHETTI**

# LE REGOLE FONDAMENTALI DEL GIOCO DEL BOWLING

**Informazioni e prenotazioni**  
American Bowling  
Via Cantonale  
6572 Quartino  
091 840 18 60

## COME GIOCARE A BOWLING

Lo scopo del gioco del bowling é quello di abbattere ad ogni tiro il maggior numero di birilli. Ogni partita comprende 10 giochi (frames). Per i primi 9 giochi si possono lanciare due tiri al massimo per abbattere i 10 birilli. Il decimo gioco consente un massimo di tre lanci.

## LE REGOLE DEL BOWLING

- 1- **PRECEDENZA DA DESTRA:** quando due giocatori sono pronti a giocare contemporaneamente, la precedenza spetta al giocatore di destra.
- 2 - Scegliere bene la boccia in funzione del suo peso e della dimensione della vostra mano.
- 3 - Non salite mai nella zona di approccio senza le scarpe regolamentari.
- 4 - Seguite attentamente l'andamento di gioco e siate pronti al momento del vostro turno.
- 5 - E' severamente vietato bere o mangiare nella zona di lancio.
- 6 - Non oltrepassare la linea di fallo.
- 7 - La boccia non va lanciata in alto ma va fatta scivolare sulla pista.
- 8 - E' severamente vietato entrare sulla pista.

## LE BOCCE

Le bocce hanno pesi differenti. Il peso massimo é di 16 libbre ( 7.258 Kg). Il peso minimo é di 6 libbre ( 2.721 kg) normalmente usate dai bambini. Malgrado la diversita' dei pesi, la dimensione delle bocce é identica: 22 cm di diametro, 69 cm di circonferenza. In generale la foratura viene eseguita in modo da potere impugnare la boccia con il medio, l'anulare e il pollice.



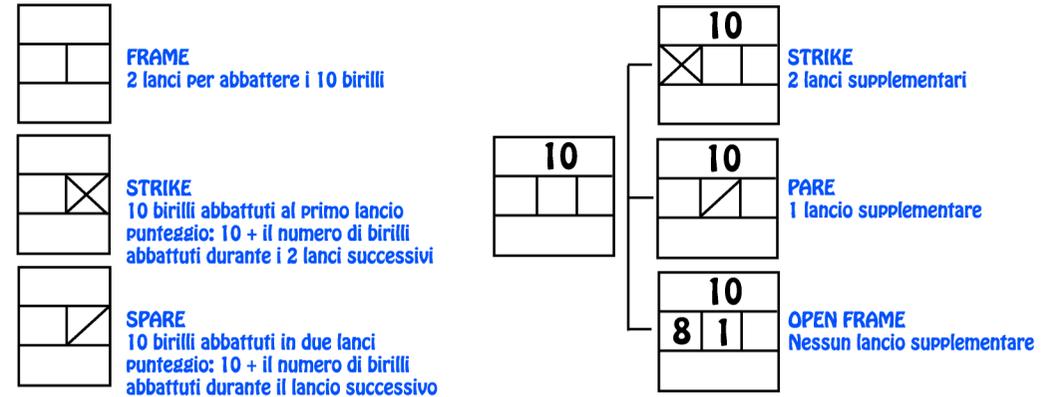
## LE SCARPE

Il bowling viene praticato obbligatoriamente con delle scarpe speciali. Queste facilitano sia la scivolata che l'arresto dell'approccio di lancio, proteggono nel contempo la zona di approccio che deve essere mantenuta costantemente pulita

**Per qualsiasi necessita' rivolgersi al personale addetto.**

## IL PUNTEGGIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X	X	X	7 2	(8) /	F 9	X	7 /	9 -	X X 8
30	57	76	85	95	104	124	143	152	180



## I BIRILLI

I birilli sono realizzati con legno d'acero e rivestito con materiale plastico laccato. il birillo misura 38.10 cm di altezza e 11.43 cm di diametro nel punto più largo, mentre la base misura 5.7 cm. Il peso minimo di un birillo deve essere di 1530 grammi.

I birilli sono disposti in un triangolo equilatero di 1.05 m di lato. La distanza fra ogni birillo é di 18.57 cm. Ad ogni birillo corrisponde un numero univoco che ne identifica la posizione (spot). In ogni macchina distributrice ruotano almeno 20 birilli: 10 in posizione sulla pista e altri 10 in preparazione per il tiro successivo. Il limite di gravità di un birillo é di 8 gradi.

