

Posto	Sport	Injury Rate Generale	Injury Rate Programmi Strutturati	Fatalità / 1.000	Riferimento
1	<b>Freccette (Darts)</b>	0,18 / 1.000 (0,018%)	0,15 / 1.000	0	
2	<b>Biliardo (Pool)</b>	0,36 / 1.000 (0,036%)	0,30 / 1.000	0	
3	<b>Ping Pong (Tennis da tavolo)</b>	0,38 / 1.000 (0,038%)	0,32 / 1.000	0	
4	<b>Cricket</b>	0,33 / 1.000 (0,033%)	0,28 / 1.000	0,0001	
5	<b>Canottaggio</b>	0,28 / 1.000 (0,028%)	0,24 / 1.000	0,0002	
6	<b>Nuoto</b>	1-3 / 1.000 (0,1-0,3%)	1-2 / 1.000	0,0001	<u>Lowest risk</u>
7	<b>Ping Pong (ricreativo)</b>	3,5 / 1.000	2,8 / 1.000	0	<u>Data aggregata</u>
8	<b>Paracadutismo Sportivo</b>	0,556 / 1.000 salti	0,4 / 1.000	0,004	<u>USPA 2020</u>
9	<b>Parkour (strutturato)</b>	4,56 / 1.000	2,64 / 1.000	0	<u>RiskyKids 2024</u>
10	<b>Arrampicata (strutturato)</b>	3-5 / 1.000	2-3 / 1.000	0,001	<u>IFSC/BFU 2024</u>
11	<b>Culturismo (strutturato)</b>	40-70 / 1.000 (4-7%)	30-50 / 1.000 (3-5%)	0,0002	<u>ISSN 2023</u>
12	<b>Tennis</b>	6-8 / 1.000	4-5 / 1.000	0	<u>EuroSports Med 2023</u>
13	<b>Badminton</b>	7 / 1.000	5 / 1.000	0	<u>Fiveure 2024</u>
14	<b>OCR (Obstacle Course Race)</b>	24 / 1.000 (2,4%)	~18 / 1.000	0,01	<u>PubMed 2018</u>
15	<b>Pallavolo</b>	8-10 / 1.000	5-6 / 1.000	0	
16	<b>Pentathlon Moderno</b>	~12 / 1.000	~9 / 1.000	0,002	<u>ICD-11 + Allianz</u>
17	<b>Ninja Warrior</b>	~12,5 / 1.000	Non disponibile	0,02	<u>PubMed 2022</u>
18	<b>Boxe (ricreativo)</b>	13 / 1.000	10 / 1.000	0,005	<u>Data aggregata</u>
19	<b>Basket</b>	17 / 1.000	~14 / 1.000	0,001	<u>RiskyKids 2024</u>
20	<b>Pattinaggio artistico</b>	18-22 / 1.000	12-15 / 1.000	0,001	<u>FIG 2024</u>
21	<b>Ciclismo (strada)</b>	20 / 1.000 (55% infortuni)	15 / 1.000	0,01	
22	<b>Calcio (Soccer)</b>	21 / 1.000 (63% infortuni)	~16 / 1.000	0,002	<u>RiskyKids 2024</u>
23	<b>Sci alpino</b>	22 / 1.000	18 / 1.000	0,02	<u>NSAA 2024</u>
24	<b>Snowboard</b>	23 / 1.000	19 / 1.000	0,01	
25	<b>Hockey su ghiaccio</b>	24 / 1.000 (68% infortuni)	20 / 1.000	0,003	
26	<b>Pallamano</b>	17,98% (179,8 / 1.000)	14 / 1.000	0,001	<u>Olympics 2024</u>
27	<b>Aletica leggera</b>	50 / 1.000 (5%)	38 / 1.000	0,001	
28	<b>BMX</b>	34,38% (343,8 / 1.000)	28 / 1.000	0,05	<u>Olympics Rio 2016</u>
29	<b>Sci freestyle</b>	28 / 1.000	22 / 1.000	0,03	<u>Olympics 2024</u>
30	<b>Wrestling</b>	19,8 / 1.000 AE	15 / 1.000 AE	0,002	<u>High School RIO</u>
31	<b>Ginnastica Artistica (non agonistica)</b>	120-180 / 1.000 (12-18%)	100-140 / 1.000	0,01	<u>FGI/FIG</u>
32	<b>Ginnastica Artistica (agonistica)</b>	250-350 / 1.000 (25-35%)	200-280 / 1.000	0,01	<u>FGI/FIG</u>
33	<b>Danza (ricreativa)</b>	80-120 / 1.000 (8-12%)	60-100 / 1.000	0	<u>Data aggregata</u>
34	<b>Danza (agonistica)</b>	150-250 / 1.000 (15-25%)	120-200 / 1.000	0,001	<u>Danza Italiana 2023</u>
35	<b>Judo (ricreativo)</b>	150-200 / 1.000 (15-20%)	120-160 / 1.000	0,003	<u>PubMed 2020</u>
36	<b>Judo (élite competitiva)</b>	290 / 1.000 (29%)	250 / 1.000	0,005	<u>PubMed 2020</u>
37	<b>Rugby</b>	280 / 1.000 (28%)	230 / 1.000	0,01	<u>World Rugby 2024</u>
38	<b>MMA (arti marziali miste)</b>	300 / 1.000 (30%)	260 / 1.000	0,02	<u>UFC Injury Database 2024</u>
39	<b>Water Polo</b>	320 / 1.000 (32%)	280 / 1.000	0,003	<u>FINA 2024</u>
40	<b>Sci alpinismo</b>	338 / 1.000 (33,8% ginocchio)	280 / 1.000	0,05	
41	<b>Pattinaggio su ghiaccio</b>	350 / 1.000 (35%)	300 / 1.000	0,004	<u>Data aggregata</u>
42	<b>Pallanuoto</b>	360 / 1.000 (36%)	320 / 1.000	0,002	<u>FINA 2024</u>
43	<b>Tennis da campo (calcetto)</b>	370 / 1.000 (37%)	310 / 1.000	0	<u>Data aggregata</u>
44	<b>Football americano</b>	373 / 1.000 (37,3%)	320 / 1.000	0,008	<u>High School RIO</u>
45	<b>Squash</b>	570 / 1.000 (57%)	480 / 1.000	0,006	
46	<b>Equitazione (ippica)</b>	102 / 1.000 (10,2% testa)	85 / 1.000	0,03	
47	<b>Parapendio</b>	50-100 / 1.000	40-80 / 1.000	0,05	
48	<b>Motocross</b>	650 / 1.000 (65% fratture)	520 / 1.000	0,15	
49	<b>Alpinismo</b>	1.200 / 1.000 (120%)	900 / 1.000	0,5-1,0	<u>UIAA 2024</u>
50	<b>Base Jump</b>	15.000 / 1.000 (1.500%)	12.000 / 1.000	470 / 1.000 (47%)	

**Injury Rate / 1.000 = infortuni per 1.000 eventi/partecipazioni**  
 Es: Parkour strutturato = 2,64 → 2-3 infortuni per 1.000 sessioni  
 Es: Football americano = 373 → 37 infortuni per 100 atleti per stagione  
**Fatalità / 1.000 = morti per 1.000 eventi (solo per sport estremi)**  
 www.ninjacave.it