

**Art. 1****A) L'attività avrà luogo attraverso lo svolgimento delle seguenti gare:**

- ✍ TORNEO DI PALLAVOLO
- ✍ TRIATHLON ATLETICO prova comprendente: m. 60 piani, lancio del vortex, salto in lungo.
- ✍ CAMPESTRE A CRONOMETRO gara individuale su un percorso di m. 800.
- ✍ NUOTO su una distanza di m. 25 a cronometro (con qualsiasi tipo di stile) oppure con tavoletta.
- ✍ CORSA SU STRADA a cronometro gara individuale su un percorso di m. 800.
- ✍ STAFFETTA 4x600 prova a squadre di 4 concorrenti.
- ✍ GARA CICLISTICA gara individuale a cronometro su un percorso di m. 1000.

✍

**Art. 2****TORNEO DI PALLAVOLO**

- A) È permessa la partecipazione di tesserati con doppio tesseramento CSI-FIPAV purché a favore della stessa società. Tuttavia nelle norme del CSI è fatto assolutamente divieto di far disputare alle atlete con doppio tesseramento due gare nello spazio di 24 ore anche se per tessere diverse. Nel caso di accertata infrazione a questa norma saranno attuati i seguenti provvedimenti disciplinari: sospensione a tempo del Dirigente responsabile; squalifica delle giocatrici interessate; multa alla società di €26,00 per ogni posizione irregolare; perdita della partita con il risultato tecnico di 0 - 2; penalizzazione in classifica per ogni giocatrice in posizione irregolare.
- B) Nel caso che una società partecipi all'attività di pallavolo con più squadre gli atleti resteranno vincolati con la squadra con cui disputeranno la prima gara.
- C) Durata delle partite.  
Le partite verranno giocate al meglio dei 3 sets.
- D) Servizio (battuta).  
Il servizio deve essere effettuato dal basso con il braccio parallelo al corpo.
- E) Sostituzioni.  
Per ogni squadra e per ogni set sono permesse 6 sostituzioni.
- F) Equipaggiamento.  
Le atlete non devono indossare oggetti che siano pericolosi per se stessi e per le altre atlete (gioielli, anelli, spille, catenelle, orologi, bende gessate, ecc).
- G) Arbitraggio.

Le partite saranno dirette da Dirigenti della società ospitante (anche di sesso femminile), salvo diverso accordo fra le due società, che ne siano capaci e **che abbiano seguito uno degli appositi corsi indetti e organizzati dal CSI Como.**

L'arbitro dovrà eseguire correttamente l'appello prima di ogni incontro, compilare il referto della partita; dovrà inoltre tenere un atteggiamento serio, imparziale ed educativo verso gli atleti, i dirigenti e gli spettatori.

Il compito dell'arbitro è quello di far rispettare le regole del gioco. Le sue decisioni sui fatti che avvengono durante la gara e che riguardano il risultato della medesima, sono definitivi. Può interrompere il gioco per qualsiasi motivo che impedisca il regolare svolgimento, ha la facoltà di ammonire, ed eventualmente espellere la giocatrice che si comporti, sul campo, in maniera non corretta o sleale. Può anche ammonire, e deve comunque segnalare, quei dirigenti o accompagnatori che non mantengono un contegno corretto e consono all'incarico rivestito. Deve essere coadiuvato almeno da un segnapunti.

**L'ARBITRO NEL CORSO DELLA GARA NON PUÒ RIVESTIRE ANCHE L'INCARICO DI ALLENATORE O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE DELLA PROPRIA SQUADRA.**

Al termine della gara l'arbitro dovrà stilare un proprio rapporto, allegando le distinte dei giocatori partecipanti alla gara e tramite la propria società far pervenire il tutto alla commissione di Grandola.

**Il risultato della gara dovrà essere comunicato entro le ore 21.00 del lunedì successivo alla disputa della gara tramite e-mail.**

- H) La squadra ospitante si occuperà di preparare una bevanda calda e spogliatoi accoglienti per gli ospiti.

- I) Altezza della rete.  
La rete dovrà essere posta a m. 2,10 dal suolo.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norma generale vale il REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO.

**Art. 3****TRIATHLON ATELICO**

- A) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico sul campo di atletica leggera, per l'effettuazione delle seguenti gare:

- ✍ m. 60 piani;
- ✍ salto in lungo (su 2 tentativi)
- ✍ lancio del vortex (su 2 prove)

Per il salto in lungo ed il lancio del vortex, verrà scelta per la classifica la prova migliore.

- B) Per l'assegnazione del punteggio del triathlon atletico si sommeranno i risultati individuali delle tre prove ottenendo una sola classifica ed il punteggio sarà assegnato come all'Art. 9
- C) Ai non partenti, ai ritirati e agli squalificati sarà assegnato il punteggio minore.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norme generali vale il **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO**.

#### **Art. 4 CAMPESTRE A CRONOMETRO**

Il percorso dovrà essere possibilmente su fondo erboso con piccoli ostacoli naturali facilmente prevedibili.

- A) Scarpe.  
I concorrenti non potranno gareggiare con scarpe munite di chiodi o di altri appigli di qualsiasi materiale che modifichino la suola che deve essere uniformemente livellata.
- B) I concorrenti gareggeranno con i numeri di gara da ritirarsi prima della gara in segreteria.
- C) La partenza della prova di corsa campestre (metri 800) verrà data individualmente con un intervallo di 30 secondi fra un concorrente e l'altro; ad ogni tempo corrisponderà un punteggio.
- D) Ai non partenti, ritirati o squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- E) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norma generale vale il **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO**.

#### **Art. 5 GARA DI NUOTO**

- A) Si gareggerà su una distanza di mt. 25 con qualsiasi tipo di stile.
- B) La gara si svolgerà a batterie in due prove e per la classifica verrà scelto il tempo migliore.
- C) Per i non nuotatori si gareggerà su una distanza di mt. 15 con tavoletta a batterie in due prove e per la classifica verrà scelto il tempo migliore.
- D) Ai non partenti, ritirati o squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- E) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico.

#### **Art. 6 CORSA SU STRADA**

Il percorso dovrà essere su fondo stradale o mulattiere con piccoli ostacoli naturali facilmente prevedibili.

- A) Scarpe.  
I concorrenti non potranno gareggiare con scarpe munite di chiodi o di altri appigli di qualsiasi materiale che modifichino la suola che deve essere uniformemente livellata.
- B) I concorrenti gareggeranno con i numeri di gara da ritirarsi prima della gara in segreteria.
- C) La partenza della prova di corsa su strada (metri 800) verrà data individualmente con un intervallo di 30 secondi fra un concorrente e l'altro; ad ogni tempo corrisponderà un punteggio.
- D) Ai non partenti, ritirati o squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- E) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norma generale vale il **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO**.

#### **Art. 7 STAFFETTA 4x600 SU STRADA A cronometro**

- A) La gara in programma si svolgerà su un percorso stradale non irto di difficoltà, con partenze di serie secondo il numero di partecipanti. Ogni formazione (anche mista maschile e femminile) sarà composta da quattro partecipanti. La graduatoria finale sarà ottenuta attraverso i singoli tempi registrati da ogni singola formazione.
- B) Ai non partenti, ritirati o squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- C) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norma generale vale il **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO**.

#### **Art. 8 GARA CICLISTICA**

- A) Il percorso dovrà avere una lunghezza di circa Km. 1, su qualsiasi tipo di terreno purché non eccessivamente accidentato e comunque con ostacoli naturali facilmente prevedibili.
- B) È obbligatorio l'uso del casco..
- C) I concorrenti gareggeranno con i numeri di gara da ritirarsi in segreteria.
- D) La partenza della prova verrà data individualmente con intervallo di 30 secondi fra un concorrente e l'altro; ad ogni tempo corrisponderà un punteggio.

- E) Ai non partenti, ritirati o squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- F) Questa attività è prevista mediante un concentramento unico.

Per tutto quanto non previsto in questa regolamentazione e come norma generale vale il **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA CSI COMO**.

## **Art. 9 PUNTEGGI**

- A) Ad ogni singolo atleta verranno assegnati i seguenti punteggi:

1° class. 200 punti	16° class. 58 punti
2° class. 170 punti	17° class. 56 punti
3° class. 150 punti	18° class. 54 punti
4° class. 140 punti	19° class. 52 punti
5° class. 130 punti	20° class. 50 punti
6° class. 120 punti	21° class. 48 punti
7° class. 110 punti	22° class. 46 punti
8° class. 100 punti	23° class. 44 punti
9° class. 90 punti	24° class. 42 punti
10° class. 80 punti	25° class. 40 punti
11° class. 75 punti	26° class. 38 punti
12° class. 70 punti	27° class. 36 punti
13° class. 65 punti	28° class. 34 punti
14° class. 62 punti	29° class. 32 punti
15° class. 60 punti	30° class. 30 punti

per tutti gli atleti classificati dopo il 30° posto 30 punti.

- B) Verrà inoltre assegnato un bonus di 200 punti agli atleti che porteranno a termine tutte le prove alternative.
- C) Per quanto riguarda l'attività di pallavolo alle squadre verrà assegnato un punteggio in base alla classifica al termine del girone di andata ed al termine del girone di ritorno mantenendo le due classifiche distinte. (le classifiche per il ritorno si azzerano come fosse un nuovo campionato).
- D) Punteggio assegnato per l'attività di squadra. Ultima classificata 100 punti ad ogni atleta e salendo di 100 in 100 per ogni posizione migliore.

## **Art. 10**

### **CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE E PER SOCIETÀ**

- A) Sulla base dei punteggi individuali ottenuti sarà redatta una classifica generale individuale comprendente la sommatoria dei sei punteggi polisportivi ottenuti individualmente nel corso delle prove disputate più eventuale bonus.
- B) La classifica di società sarà redatta sulla base dei punteggi totali acquisiti dai primi otto atleti di ogni società.