

Art. 1

A) L'attività avrà luogo attraverso lo svolgimento delle seguenti gare:

- 🏆 TORNEO DI CALCIO a sette giocatori
- 🏆 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 CALCIO

- A) Possono prendere parte all'attività CSI Como gli atleti tesserati FIGC o tesserati per federazioni Estere, purché non partecipino, o non abbiano partecipato, ad attività federali nell'annata sportiva in corso.
- a1) È tuttavia consentita la partecipazione contemporanea all'attività CSI e Federale se gli atleti sono tesserati per la stessa società, nel rispetto comunque quanto stabilito dall'art. 3 comma c) del regolamento generale.
- a2) Nel caso una società proponga reclamo in merito al mancato rispetto dei commi precedenti del presente articolo, dovrà provvedere a fornire le prove di quanto sostenuto.
- B) Nel caso che una società partecipi all'attività calcistica con più squadre gli atleti resteranno vincolati con la squadra con cui disputeranno la prima gara.
- C) Nel caso una squadra possa disporre di solo 6 giocatori, la squadra avversaria farà altrettanto, se il numero fosse inferiore si rinverrà la partita, previo accordo fra le società (comunicare alla commissione l'eventuale rinvio).
- D) Passaggio Volontario al portiere
Se il pallone viene giocato volontariamente al portiere dal proprio compagno di squadra questi sarà libero di riprenderlo con le mani.
- E) Durata della partita.
Per tutto il periodo le gare avranno la durata di 2 tempi di 20 minuti ciascuno.
A discrezione delle società un eventuale 3 tempo senza validità per il punteggio.
- F) Sostituzioni.
Libera per tutta la durata della partita.

- G) Espulsione temporanea.
Il giocatore ammonito sarà espulso temporaneamente per 3 minuti, rientrerà su indicazione dell'arbitro.
- H) Pallone.
Verranno usati palloni di cuoio n. 4.
- I) Persone ammesse in campo.
Nel recinto di gioco sono ammessi due dirigenti-allenatori più un guardialinee obbligatoriamente tesserati CSI.
- J) Equipaggiamento.
I calciatori non devono indossare alcun oggetto che sia pericoloso per gli altri calciatori (catenella, braccialetto, anelli, orologio, bende gessate ecc.). Le scarpe devono essere conformi alle seguenti prescrizioni
- 🏆 Con tacchetti di gomma incorporati alla suola, sporgenti per non più di mm. 6/6,35. Non deve essere consentito all'arbitro alcun tipo di tacchetti avvitabili siano essi in plastica o in ferro. Qualora non vengono seguite queste disposizioni è facoltà del direttore di gara non dare inizio alla stessa.
- K) Arbitraggio.
Le partite saranno dirette da un Dirigente 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 indossare la divisa fornita di CSI. 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. L'arbitro è l'unico cronometrista della gara. Può interrompere il gioco per impraticabilità di campo o per qualsiasi altro motivo che impedisca il regolare svolgimento e può recuperare il tempo perduto a causa di interruzioni o di comportamento ostruzionistico da parte dei calciatori, dei dirigenti o di altre persone. Ha la facoltà di ammonire, ed eventualmente espellere il giocatore 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 da due guardialinee che rappresentano le squadre in gara.
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.

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

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:

~~La~~ m. 60 piani;

~~La~~ salto in lungo (su 2 tentativi)

~~La~~ 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 gra-

duatoria 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 calcio 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.