

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

- TORNEO DI MINICALCIO
- 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 MINICALCIO**

- A) Le gare si disputeranno in due tempi dalla durata di 5 minuti ciascuno ed il tempo verrà gestito in modo univoco e simultaneo per tutte le partite da una sirena esterna.
- B) I campi di gioco avranno le seguenti dimensioni 28 mt. Lunghezza – 12 mt. larghezza, ogni campo verrà attrezzato con le apposite portine.
- C) Le dimensioni delle portine saranno le seguenti mt. 1,50 X 1,10.
- D) Le partite si giocheranno con il pallone n. 4.
- E) Le partite verranno disputate da quattro giocatori, tre di movimento ed uno in porta, non esiste il portiere fisso tutti devono girare.
- F) Durante la procedura del calcio d'inizio tutti i calciatori devono trovarsi nelle rispettive metà del rettangolo di gioco.
- G) Il pallone è in gioco quando viene calciato e si muove in avanti.
- H) Il calciatore che batte il calcio d'inizio non può toccare nuovamente il pallone prima che lo abbia toccato un altro calciatore.
- I) Le rimesse laterali vanno tutte battute con i piedi con il pallone fermo.
- J) I calci di punizione sono tutti indiretti, nel momento in cui viene battuto il calcio di punizione, il pallone deve essere fermo ed il calciatore che lo ha effettuato non potrà giocarlo una seconda volta fino a quando il pallone stesso non sia stato toccato o giocato da un altro calciatore.

- K) Il rinvio del portiere se effettuato con i piedi non può superare la linea di metà campo è permesso al portiere di prendere il pallone in mano sul retropassaggio del compagno.
- L) La ripresa del gioco dalla linea di fondo deve essere permessa liberamente (non si deve pressare sul primo passaggio del portiere verso un proprio compagno).
- M) Sulla battuta del calcio d'angolo, rimesse laterali, punizioni l'avversario deve essere ad una distanza di almeno 3 mt. dal punto di battuta.
- N) Ogni qualvolta si inizi o si riprenda il gioco, prima di poter calciare verso la porta avversaria sono necessari almeno altri due tocchi dopo la ripresa del gioco stesso.

**Art. 3****TRIATHLON ATLETICO**

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.