

# REGOLAMENTO UNDER 12 FEMMINILE

## Art.1 – ATTIVITA' SPORTIVA

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

> **TORNEO DI PALLAVOLO**

> **PROVE ALTERNATIVE**

⇒ **NUOTO** su una distanza di m 25. Sono previsti gli stili: rana, libero e dorso. E' ammessa la partecipazione a:

- due stili a scelta
- oppure con la ciambella ad uno stile

⇒ **CAMPESTRE A CRONOMETRO** gara individuale su un percorso di m 800

⇒ **MOUNTAIN BIKE** prova individuale a cronometro su un percorso di m 1000

⇒ **TRIATHLON ATLETICO** prova comprendente m 60 piani, lancio del vortex, salto in lungo

⇒ **GIMKANA GINNICA** percorso con diverse abilità e difficoltà, in palestra

⇒ **STAFFETTA 4x600** prova a squadre di 4 concorrenti

**B – L'iscrizione al torneo Polisportivo rende obbligatoria la partecipazione ad almeno 3 delle 6 prove alternative sopra indicate con un minimo di 4 atleti partecipanti a prova, pena l'esclusione dalle classifiche. Qualora una società venga esclusa, le classifiche dell'attività di pallavolo verranno ricalcolate.**



# FESTAZIONE NAZIONALE

- d. Nel caso in cui un atleta partecipi **erroneamente** a tre stili, nella classifica non verrà considerato il migliore piazzamento ottenuto.
- e. Nel caso in cui un atleta partecipi **erroneamente** allo stile ciambella e ad un altro stile, verrà assegnato il punteggio solo per lo stile ciambella.
- f. Ai partecipanti allo stile ciambella verranno assegnati 300 punti.

## Art. 4 – CAMPESTRE INDIVIDUALE A CRONOMETRO

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

- a. I concorrenti non possono 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 ritirare all'iscrizione.
- c. La partenza della prova di corsa campestre (metri 800) verrà data individualmente con un intervallo di circa 15 secondi fra un concorrente ed il successivo.
- d. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- e. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.

## Art. 5 – 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 (2 tentativi), lancio del vortex (2 prove).
- b. Per il salto in lungo ed il lancio del vortex, verrà scelta per la classifica la prova migliore.
- c. Verrà assegnato un unico punteggio. Lo stesso terrà conto delle classifiche di ognuna delle 3 prove; la somma dei 3 punteggi ottenuti sarà la base per stabilire l'ordine di classifica per l'assegnazione dei punteggi polisportivi come all'Art. 10.
- d. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- e. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.
- f. Nel caso di due salti o lanci nulli, verranno assegnati 100 punti.

## Art. 6 – GIMKANA GINNICA

- a. La gara prevede l'effettuazione di un percorso obbligato in palestra comprendente diverse abilità e difficoltà da affrontare.
- b. Sono previste penalizzazioni e abbuoni, in secondi conteggiati sul tempo finale.
- c. La gara di gimkana ginnica prevede l'effettuazione di due prove con classifica finale sulla scelta del miglior tempo ottenuto.
- d. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- e. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.

#### Art. 7 – MOUNTAIN BIKE

- a. Il percorso avrà una lunghezza di circa 1 km, su qualsiasi tipo di terreno purchè non eccessivamente accidentato, con ostacoli naturali facilmente prevedibili.
- b. E' obbligatorio l'uso del casco.
- c. I concorrenti gareggeranno con i numeri di gara da ritirare all'iscrizione.
- d. La partenza avverrà individualmente con un intervallo di circa 15 secondi fra un concorrente ed il successivo.
- e. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- f. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.

#### Art. 8 – 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. I concorrenti gareggeranno con i numeri di gara da ritirare all'iscrizione.
- c. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- d. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.

#### Art. 9 – PUNTEGGI

Ad ogni singolo atleta verranno assegnati i seguenti punteggi:

1° classificato	600 punti
2° classificato	590 punti
3° classificato	580 punti
4° classificato	570 punti

e via di seguito scalando fino a 300 punti.

Per quanto riguarda l'attività di calcio alle squadre verrà assegnato il seguente punteggio (sia per il girone di andata che per il girone di ritorno):

1ª classificata	600 punti
2ª classificata	570 punti
3ª classificata	540 punti
4ª classificata	510 punti

e via di seguito scalando fino a 300 punti.

# FESTA REGIONALE

29 aprile - 1 maggio 2012

# FESTA FINALE

Sabato 19 maggio 2012

# 4 x 600

## Art. 10 – CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE E PER SOCIETA'

Sulla base dei punteggi individuali ottenuti sarà redatta una classifica generale individuale comprendente la sommatoria di sei su sette punteggi polisportivi ottenuti individualmente nel corso delle prove disputate.

**Alle atlete che avranno partecipato a tutte e sei le prove alternative verrà assegnato un bonus di 300 punti;**  
**alle atlete che avranno partecipato a cinque prove alternative verrà assegnato un bonus di 200 punti;**  
**alle atlete che avranno partecipato a quattro prove alternative verrà assegnato un bonus di 100 punti.**

La classifica di società sarà redatta sulla base dei punteggi acquisiti dai primi dieci atleti di ogni società.

## Art. 11 – RITARDI ALLE PROVE ALTERNATIVE

Le società che arriveranno in ritardo sull'orario previsto dell'inizio delle gare inizieranno l'attività "in coda" rispetto all'ordine di partenza.

## Art. 12 – RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere in forma scritta e forniti di prove, indirizzati al Giudice Unico del CSI Como.

**15/16 OTTOBRE 2012**  
**1^ Giornata di Andata**

3501	G.S.O. Eupilio	-	Pol. Azzurra
3502	U.S. Villa Romanò	-	Pol. S. Agata
3503	C.S.O. S. Carlo	-	Nuova E. Terraneo
3504	U.S. Cacciatori Alpi	-	S. Michele Cantù
3505	G.S.O. Buccinigo	-	G.S.O. Novedrate
3506	C.S.O. Cirimido 1991	-	U.S. Albatese

**5/6 MAGGIO 2012**  
**10^ Giornata di Ritorno**

3621	C.S.O. Cirimido 1991	-	G.S.O. Novedrate
3622	S. Michele Cantù	-	U.S. Albatese
3623	Nuova E. Terraneo	-	G.S.O. Buccinigo
3624	Pol. S. Agata	-	U.S. Cacciatori Alpi
3625	Pol. Azzurra	-	C.S.O. S. Carlo
3626	G.S.O. Eupilio	-	U.S. Villa Romanò

**22/23 OTTOBRE 2012**  
**2^ Giornata di Andata**

3507	Pol. Azzurra	-	C.S.O. Cirimido 1991
3508	Pol. S. Agata	-	G.S.O. Eupilio
3509	Nuova E. Terraneo	-	U.S. Villa Romanò
3510	S. Michele Cantù	-	C.S.O. S. Carlo
3511	G.S.O. Novedrate	-	U.S. Cacciatori Alpi
3512	U.S. Albatese	-	G.S.O. Buccinigo

**12/13 MAGGIO 2012**  
**11^ Giornata di Ritorno**

3627	U.S. Albatese	-	G.S.O. Novedrate
3628	G.S.O. Buccinigo	-	S. Michele Cantù
3629	U.S. Cacciatori Alpi	-	Nuova E. Terraneo
3630	C.S.O. S. Carlo	-	Pol. S. Agata
3631	U.S. Villa Romanò	-	Pol. Azzurra
3632	G.S.O. Eupilio	-	C.S.O. Cirimido 1991

**21/22 APRILE 2012**  
**8^ Giornata di Ritorno**

3609	C.S.O. Cirimido 1991	-	S. Michele Cantù
3610	Nuova E. Terraneo	-	G.S.O. Novedrate
3611	Pol. S. Agata	-	U.S. Albatese
3612	Pol. Azzurra	-	G.S.O. Buccinigo
3613	G.S.O. Eupilio	-	U.S. Cacciatori Alpi
3614	U.S. Villa Romanò	-	C.S.O. S. Carlo

**28/29 APRILE 2012**  
**9^ Giornata di Ritorno**

3615	G.S.O. Novedrate	-	S. Michele Cantù
3616	U.S. Albatese	-	Nuova E. Terraneo
3617	G.S.O. Buccinigo	-	Pol. S. Agata
3618	U.S. Cacciatori Alpi	-	Pol. Azzurra
3619	C.S.O. S. Carlo	-	G.S.O. Eupilio
3620	U.S. Villa Romanò	-	C.S.O. Cirimido 1991

**29/30 OTTOBRE 2012**  
**3^ Giornata di Andata**

3513	Pol. Azzurra	-	Pol. S. Agata
3514	G.S.O. Eupilio	-	Nuova E. Terraneo
3515	U.S. Villa Romanò	-	S. Michele Cantù
3516	C.S.O. S. Carlo	-	G.S.O. Novedrate
3517	U.S. Cacciatori Alpi	-	U.S. Albatese
3518	C.S.O. Cirimido 1991	-	G.S.O. Buccinigo

**6 NOVEMBRE 2011**

**A.....**

**CAMPESTRE**

**15 APRILE 2012**

**A.....**

**TRIATHLON ATLETICO**

**30/31 MARZO 2012**  
**7^ Giornata di Ritorno**

3603	S. Michele Cantù	-	Nuova E. Terraneo
3604	G.S.O. Novedrate	-	Pol. S. Agata
3605	U.S. Albatese	-	Pol. Azzurra
3606	G.S.O. Buccinigo	-	G.S.O. Eupilio
3607	U.S. Cacciatori Alpi	-	U.S. Villa Romanò
3608	C.S.O. S. Carlo	-	C.S.O. Cirimido 1991

**12/13 NOVEMBRE 2012**  
**4^ Giornata di Andata**

3519	Pol. S. Agata	-	C.S.O. Cirimido 1991
3520	Nuova E. Terraneo	-	Pol. Azzurra
3521	S. Michele Cantù	-	G.S.O. Eupilio
3522	G.S.O. Novedrate	-	U.S. Villa Romanò
3523	U.S. Albatese	-	C.S.O. S. Carlo
3524	G.S.O. Buccinigo	-	U.S. Cacciatori Alpi

**19/20 NOVEMBRE 2012**  
**5^ Giornata di Andata**

3525	Pol. S. Agata	-	Nuova E. Terraneo
3526	Pol. Azzurra	-	S. Michele Cantù
3527	G.S.O. Eupilio	-	G.S.O. Novedrate
3528	U.S. Villa Romanò	-	U.S. Albatese
3529	C.S.O. S. Carlo	-	G.S.O. Buccinigo
3530	C.S.O. Cirimido 1991	-	U.S. Cacciatori Alpi

**26/27 NOVEMBRE 2012**  
**6^ Giornata di Andata**

3531	Nuova E. Terraneo	-	C.S.O. Cirimido 1991
3532	S. Michele Cantù	-	Pol. S. Agata
3533	G.S.O. Novedrate	-	Pol. Azzurra
3534	U.S. Albatese	-	G.S.O. Eupilio
3535	G.S.O. Buccinigo	-	U.S. Villa Romanò
3536	U.S. Cacciatori Alpi	-	C.S.O. S. Carlo

**17/18 MARZO 2012**  
**5^ Giornata di Ritorno**

3591	Nuova E. Terraneo	-	Pol. S. Agata
3592	S. Michele Cantù	-	Pol. Azzurra
3593	G.S.O. Novedrate	-	G.S.O. Eupilio
3594	U.S. Albatese	-	U.S. Villa Romanò
3595	G.S.O. Buccinigo	-	C.S.O. S. Carlo
3596	U.S. Cacciatori Alpi	-	C.S.O. Cirimido 1991

**24/25 MARZO 2012**  
**6^ Giornata di Ritorno**

3597	C.S.O. Cirimido 1991	-	Nuova E. Terraneo
3598	Pol. S. Agata	-	S. Michele Cantù
3599	Pol. Azzurra	-	G.S.O. Novedrate
3600	G.S.O. Eupilio	-	U.S. Albatese
3601	U.S. Villa Romanò	-	G.S.O. Buccinigo
3602	C.S.O. S. Carlo	-	U.S. Cacciatori Alpi

**11 MARZO 2012**

**A.....**

**MOUNTAIN BIKE**

**4 dicembre 2011**

**A.....**

**GIMKANA GINNICA**

**10/11 DICEMBRE 2012**  
**7^ Giornata di Andata**

3537	Nuova E. Terraneo	-	S. Michele Cantù
3538	Pol. S. Agata	-	G.S.O. Novedrate
3539	Pol. Azzurra	-	U.S. Albatese
3540	G.S.O. Eupilio	-	G.S.O. Buccinigo
3541	U.S. Villa Romanò	-	U.S. Cacciatori Alpi
3542	C.S.O. Cirimido 1991	-	C.S.O. S. Carlo

**25/26 FEBBRAIO 2012**  
**3^ Giornata di Ritorno**

3579	Pol. S. Agata	-	Pol. Azzurra
3580	Nuova E. Terraneo	-	G.S.O. Eupilio
3581	S. Michele Cantù	-	U.S. Villa Romanò
3582	G.S.O. Novedrate	-	C.S.O. S. Carlo
3583	U.S. Albatese	-	U.S. Cacciatori Alpi
3584	G.S.O. Buccinigo	-	C.S.O. Cirimido 1991

**17/18 DICEMBRE 2012**  
**8^ Giornata di Andata**

3543	S. Michele Cantù	-	C.S.O. Cirimido 1991
3544	G.S.O. Novedrate	-	Nuova E. Terraneo
3545	U.S. Albatese	-	Pol. S. Agata
3546	G.S.O. Buccinigo	-	Pol. Azzurra
3547	U.S. Cacciatori Alpi	-	G.S.O. Eupilio
3548	C.S.O. S. Carlo	-	U.S. Villa Romanò

**3/4 MARZO 2012**  
**4^ Giornata di Ritorno**

3585	C.S.O. Cirimido 1991	-	Pol. S. Agata
3586	Pol. Azzurra	-	Nuova E. Terraneo
3587	G.S.O. Eupilio	-	S. Michele Cantù
3588	U.S. Villa Romanò	-	G.S.O. Novedrate
3589	C.S.O. S. Carlo	-	U.S. Albatese
3590	U.S. Cacciatori Alpi	-	G.S.O. Buccinigo

**11/12 FEBBRAIO 2012**  
**1^ Giornata di Ritorno**

3567	Pol. Azzurra	-	G.S.O. Eupilio
3568	Pol. S. Agata	-	U.S. Villa Romanò
3569	Nuova E. Terraneo	-	C.S.O. S. Carlo
3570	S. Michele Cantù	-	U.S. Cacciatori Alpi
3571	G.S.O. Novedrate	-	G.S.O. Buccinigo
3572	U.S. Albatense	-	C.S.O. Cirimido 1991

**18/19 FEBBRAIO 2012**  
**2^ Giornata di Ritorno**

3573	C.S.O. Cirimido 1991	-	Pol. Azzurra
3574	G.S.O. Eupilio	-	Pol. S. Agata
3575	U.S. Villa Romanò	-	Nuova E. Terraneo
3576	C.S.O. S. Carlo	-	S. Michele Cantù
3577	U.S. Cacciatori Alpi	-	G.S.O. Novedrate
3578	G.S.O. Buccinigo	-	U.S. Albatense

**14/15 GENNAIO 2012**  
**9^ Giornata di Andata**

3549	S. Michele Cantù	-	G.S.O. Novedrate
3550	Nuova E. Terraneo	-	U.S. Albatense
3551	Pol. S. Agata	-	G.S.O. Buccinigo
3552	Pol. Azzurra	-	U.S. Cacciatori Alpi
3553	G.S.O. Eupilio	-	C.S.O. S. Carlo
3554	C.S.O. Cirimido 1991	-	U.S. Villa Romanò

**22 GENNAIO 2012**

**28/29 GENNAIO 2012  
10^ Giornata di Andata**

3555	G.S.O. Novedrate	-	C.S.O. Cirimido 1991
3556	U.S. Albatese	-	S. Michele Cantù
3557	G.S.O. Buccinigo	-	Nuova E. Terraneo
3558	U.S. Cacciatori Alpi	-	Pol. S. Agata
3559	C.S.O. S. Carlo	-	Pol. Azzurra
3560	U.S. Villa Romanò	-	G.S.O. Eupilio

**A.....**

**4/5 FEBBRAIO 2012  
11^ Giornata di Andata**

3561	G.S.O. Novedrate	-	U.S. Albatese
3562	S. Michele Cantù	-	G.S.O. Buccinigo
3563	Nuova E. Terraneo	-	U.S. Cacciatori Alpi
3564	Pol. S. Agata	-	C.S.O. S. Carlo
3565	Pol. Azzurra	-	U.S. Villa Romanò
3566	C.S.O. Cirimido 1991	-	G.S.O. Eupilio

**NUOTO**