

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

- TORNEO DI MINI VOLLEY
- 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 MINI VOLLEY**

- A) L'attività sarà strutturata in concentramenti
- B) Arbitraggio.
Le partite saranno dirette da Dirigenti delle società.
- C) Altezza della rete.
La rete dovrà essere posta a m. 2,00 dal suolo.
- D) Battuta:
La battuta è consentita solo dal basso, avviene da oltre la riga di fine campo, e dovrà essere effettuata per un massimo di 3 punti consecutivi dopo di che verrà eseguita la rotazione degli atleti in senso orario.

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 modificano 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 modificano 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° post o 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 Mini Volley alle squadre verrà assegnato un punteggio in base alla classifica al termine di ogni concentramento.
- D) Punteggio assegnato per l'attività di squadra. Il punteggio sarà assegnato ad ogni singolo atleta della squadra e calcolato, come per le gare individuali, dalla tabella precedente del presente articolo.

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 CINQUE atleti di ogni società.