



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Como

REGOLAMENTO PALLAVOLO UNDER 10

STAGIONE SPORTIVA 2024/25

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

> TORNEO DI MINIVOLLEY

> PROVE ALTERNATIVE

- **BIATHLON** *gara a coppie a cronometro su un percorso di 1000 mt circa parte a piedi e parte in bicicletta*
- **CAMPESTRE A CRONOMETRO** *gara individuale su un percorso di m. 600*
- **TENNIS DOLCE** *gara individuale su campo ridotto, pallina di spugna e racchetta leggera*
- **GIMKANA GINNICA** *percorso con diverse abilità e difficoltà*
- **ORIENTEERING** *prova a cronometro per esplorare consapevolmente il territorio, nella quale si dovrà raggiungere il traguardo attraverso una serie di punti di controllo*
- **TRIATHLON ATLETICO** *prova comprendente m. 60 piani, lancio del vortex e salto in lungo*

B— L'iscrizione al torneo Polisportivo rende obbligatoria la partecipazione ad almeno 4 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.

Art. 2— TORNEO DI MINIVOLLEY

a) Formula

Il torneo di minivolley si svolgerà con la formula del girone unico all'italiana di sola andata. Tale girone verrà concordato tra tutte le società partecipanti tenendo conto delle varie esigenze organizzative di ogni singola società.

b) Composizione Gironi

Ad ogni partita le due società comporranno tante squadre a seconda del numero di atlete presenti, in modo da creare dei gironi composti da 4 squadre ciascuno. Qualora il numero delle atlete non fosse sufficiente a creare gironi multipli di 4 squadre si potrà formare un unico girone da 6 squadre.

c) Composizione Squadre

Le squadre dovranno essere composta da in minimo di 3 ad un massimo di 4 elementi ciascuna, le squadre potranno essere anche miste tra le due società. È consentita la partecipazione di atleti maschi.

d) Durata della Partita

Ogni partita viene giocata sulla base di un tempo prefissato che potrà variare da un minimo di 5' minuti ad un massimo di 15' minuti in funzione del numero complessivo di gare da giocare.

e) Punteggio Partita

Al termine di ogni partita verranno assegnati 2 punti in caso di vittoria, 1 punto in caso di pareggio e 0 punti in caso di sconfitta.

f) Distinta di Gara

Le varie società dovranno presentare anticipatamente la distinta di gara con già la suddivisione delle atlete in squadre. La composizione delle squadre di giornata non potrà essere cambiata, mentre potrà essere cambiate nelle diverse giornate. È consentita la partecipazione di atleti maschi.

g) Tesserati Fipav

La partecipazione all'attività CSI di atleti tesserati all'attività FIPAV è regolamentata dai regolamenti nazionali dell'attività sportiva "Sport in regola".

h) Punteggio di Giornata

Al termine della gara si stileranno classifiche per ogni girone (come descritto al punto 9 del seguente regolamento).

i) Preparazione Campi Gara

La società ospitante predispone i campi e i tabelloni della giornata.

j) Attrezzature e Campo da Gioco

Dimensione Campo: mt. 6x9
Altezza Rete: cm. 170
Pallone Gara: Mikasa SKV5 Kids (o similare)

k) Indicazioni di Gioco

Battuta: La battuta deve essere dal basso, e da dietro la linea di fondo.
Battute: Possono essere effettuate un massimo di 3 (tre) battute consecutive. dopo di che si deve eseguire il cambio palla.
Rotazione: Viene effettuata ogni qualvolta si conquista la palla, e/o si effettua il cambio palla dopo le 3 (tre) battute consecutive della squadra avversaria. E deve essere effettuata in senso orario.

Regole: La palla può essere fermata 2 (due) volte. Dopo l'arresto si riparte con auto-alzata e palla respinta.
Chi blocca la palla può orientarsi per passarla.
Il secondo e l'eventuale terzo tocco devono essere effettuati al volo.
Devono essere effettuati almeno un passaggio, al massimo 2 (due).
Occorre quindi rimandare la palla nel campo avversario dopo 2 (due) o 3 (tre) tocchi.

I) Si realizza 1/un punto se

La palla cade nel campo avversario.

La palla cade fuori dal campo dopo un tocco dell'avversario.

L'avversario rilancia la palla al primo tocco, senza aver effettuato almeno un passaggio fra compagni.

Il passaggio al compagno o all'avversario viene fatto con lancio e non con palla respinta.

L'avversario effettua 4/quattro o più tocchi.

L'avversario tocca la riga di fondo campo in battuta.

Art. 3—TENNIS DOLCE

- a. L'attività si svolgerà con il sistema ad eliminazione diretta con recupero (tabelloni) o con una prima fase a gironi e fase successiva ad eliminazione diretta. Tutti gli incontri saranno disputati al meglio di 2 sets su 3 ai 7 punti.
- b. L'attività si svolgerà su campi di m. 3x6 divisi da una rete; si useranno racchette di plastica e palline di spugna.
- c. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.
- d. Agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- e. Ogni società dovrà dichiarare, sul modulo di iscrizione, il nominativo di una persona che sarà a disposizione per arbitrare gli incontri fino a che resterà in gara l'ultimo atleta della propria società. La rotazione degli arbitri sarà gestita dalla commissione.

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'atto dell'iscrizione.

- c. La partenza della prova di corsa campestre (metri 600) 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 di cui all'Art. 9.
- 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 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 — BIATHLON

- a. La gara sarà a coppie, e prevede un percorso da compiere in mountain-bike di m. 700 e prosegue con m. 300 circa di corsa.
- b. Le coppie verranno formate dalle società di appartenenza.
- c. La partenza della prova di biathlon verrà data individualmente con un intervallo di 15 secondi (o più, che sarà stabilito dal giudice responsabile ad insindacabile decisione) fra un concorrente ed il successivo.
- d. Sono previste due manche. Nella prima manche l'atleta **A** farà il tratto in bicicletta e l'atleta **B** il tratto di corsa, nella seconda manche gli atleti si dovranno obbligatoriamente scambiarsi i ruoli. Per la classifica si prenderà il tempo migliore tra le due manche.
- 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 — ORIENTEERING

- a. I Gruppi sono composte da 4 Atleti/e e da un Dirigente / Accompagnatore Obbligatoriamente Tesserato; il Gruppo deve stare sempre unito dalle Partenza all'Arrivo.
- b. Un Dirigente / Accompagnatore non può Partecipare alla Gara con Gruppi Differenti nella stessa categoria.
- c. Ogni gruppo, prima della partenza, riceve un cartellino di gara con il suo nome o numero Identificato.
- d. Sul cartellino verrà indicato il tempo di partenza, ed ad ogni partenza partiranno 3 Gruppi differenti che avranno tre percorsi diversi tra loro, le successive partenze saranno scaglionate da 1' Minuto.
- e. Pochi istanti prima della partenza viene consegnata una cartina sulla quale viene segnato in rosso il percorso da fare obbligatoriamente in sequenza: bisogna passare da tutti i punti di controllo rappresentati da lanterne, sulle quali si trovano i punzoni per punzonare il cartellino.
- f. Sulla cartina è indicata la sequenza dei codici di controllo, prima di punzonare controllare la correttezza dei codici. Per ciascuna punzonatura errata PE, e/o punzonatura mancante PM, e/o punzonatura effettuata al di fuori degli appositi spazi PF. verrà assegnata una penalità. In caso di errore si può punzonare nella casella R.
- g. All'arrivo il gruppo si porterà nel corridoio B e Solo il concorrente con il cartellino nel corridoio A e consegnerà il cartellino ai giudici i quali apporranno il tempo di arrivo sul medesimo.
- h. Nel caso uno o più componenti del gruppo non giungesse all'arrivo, la prova verrà considerata non valida e non entrerà in classifica di giornata.
- i. La classifica sarà stilata tenendo conto del minor tempo impiegato partendo dai gruppi che hanno avuto zero penalità e proseguendo successivamente con i gruppi con penalità crescenti (prima PF poi PE ed in fine PM). Che Saranno Prese ad Insindacabile Giudizio dal gruppo Giudici dell'Orienteering Como Asd di Villa Guardia.
- j. e. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.
- k. Ai ritirati nel corso della gara verranno assegnati 100 punti.

Art. 9 —PUNTEGGI

Per quanto riguarda le prove alternative 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 minivolley verrà assegnato il seguente punteggio:

Ad ogni atleta verranno assegnati due punteggi derivanti, uno dopo aver effettuato la prima metà delle partite di campionato ed il secondo dopo la seconda metà restante del campionato.

Per assegnare questi due punteggi si procederà nel modo seguente:

ad ogni singolo incontro, in base al piazzamento della squadra, ogni singolo componente la squadra stessa verrà assegnato il seguente punteggio:

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

e via di seguito scalando fino a 300 punti.

Per ogni singolo atleta (di tutte le società) verranno quindi sommati i punteggi acquisiti nella prima metà del campionato e verrà stilata una classifica che consentirà di assegnare il primo punteggio dell'attività di minivolley come di seguito:

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.

Analogamente si procederà per l'attribuzione del secondo punteggio dell'attività di minivolley prendendo in considerazione la seconda metà del campionato.

Art. 10 — CLASSIFICA GENERALE INDIVIDUALE E PER SOCIETA'

Sulla base dei punteggi individuali ottenuti sarà redatta una classifica generale individuale comprendente la sommatoria dei due punteggi della pallavolo e dei migliori quattro sui cinque punteggi polisportivi ottenuti individualmente nel corso delle prove disputate.

Alle atlete che avranno partecipato a tutte le 6 prove alternative verrà assegnato un bonus di 300 punti.

Alle atlete che avranno partecipato a 5 prove alternative verrà assegnato un bonus di 200 punti.

Alle atlete che avranno partecipato a 4 prove alternative verrà assegnato un bonus di 100 punti.

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

Art. 11 —RITARDO 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.