



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Como

REGOLAMENTO PALLAVOLO UNDER 10

STAGIONE SPORTIVA 2025/26

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

> **RADUNI 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 3 delle 6 prove alternative sopra indicate con un minimo di 4 atleti partecipanti a prova, pena l'esclusione dalle classifiche.

Art. 2— TORNEO DI MINIVOLLEY

In base alle squadre si creeranno due gironi da 4/5 squadre ciascuno.

Tutte le squadre così composte si incontreranno in un girone di sola andata (dove le squadre del girone incontreranno tutte le altre).

Al termine della fase a gironi, per determinare la classifica finale dell'attività di Minivolley, ci saranno le fasi finali, dove le 1° classificate di ogni girone si incontreranno tra di loro per disputarsi il 1° e 2° posto. Le 2° classificate di ogni girone per disputarsi il 3° e 4° posto e così di seguito fino alle ultime di ogni girone.

In caso di parità tra due o più squadre del girone per determinare la classifica si guarderà lo scontro diretto.

Per tutte le Squadre che partecipano all'attività del Polisportivo, verranno assegnati due punteggi di Pallavolo da portare nella classifica finale del Polisportivo stesso.

I 2 punteggi si assegneranno ad ogni singolo girone (il 1° punteggio alla fine dei primi 3 raduni, il 2° punteggio alla fine degli altri tre raduni), vedi art 9 punteggi.

a) Formula

Raduni di minivolley (in base agli atleti/e delle 2 squadre che si dovranno incontrare come da calendario), si svolgerà con la formula dei gironi all'italiana di sola andata. Tali gironi verranno organizzate dal CSI in collaborazione delle società.

b) Svolgimento

I raduni si svolgeranno al sabato o la domenica pomeriggio. Per agevolare le società, e rendere i raduni più snelli, ad ogni raduno i gironi arriveranno uno alla volta. Arrivando in due orari separati. Alternandoli il raduno successivo (in modo da permettere tempi di svolgimento ridotti).

c) Composizione Gironi

Sarà cura del CSI comporre 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.

d) Composizione Squadre

Le squadre dovranno essere composte da in minimo di 3 ad un massimo di 4 elementi ciascuna, le squadre potranno essere anche miste tra le società. È consentita la partecipazione di atleti maschi (che potranno formare una squadra).

e) 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.

f) Punteggio Partita

Al termine di ogni partita verranno assegnati 3 punti in caso di vittoria, 2 punti in caso di pareggio e 1 punto in caso di sconfitta (per incentivare tutti a dare il meglio).

g) Distinta di Gara

Le società dovranno presentare anticipatamente (entro le ore 14.00 del giorno antecedente la manifestazione) la distinta di gara con già la suddivisione delle atlete in squadre. La composizione delle squadre di giornata non potrà essere cambiata, mentre potranno essere cambiate nelle diverse giornate. È consentita la partecipazione di atleti maschi. Si ricorda che è fatto d'obbligo indicare il nominativo di un arbitro di società in distinta.

h) Tesserati Fipav

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

i) Punteggio di Giornata

Al termine della giornata si stileranno classifiche per ogni girone (tenendo conto del punteggio ponderato), assegnando 3 punti a chi vince, 1 punto a chi perde e 2 punti in caso di pareggio.

j) Preparazione Campi Gara

La società ospitante predispone i campi.

k) Attrezzature e Campo da Gioco

Dimensione Campo: mt. 4,5 x 9 (ovvero ogni squadra giocherà su un campo di 4,5 x 4,5)
Altezza Rete: m. 2,00
Pallone Gara: Mikasa SKV5 Kids (o similare)

l) 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 1 (una) volta e solo sul primo tocco all'interno del proprio campo. Dopo l'arresto si riparte con auto-alzata e palla lanciata (ad un compagno/a della propria squadra).
Chi blocca la palla può orientarsi per passarla.
La palla può essere schiacciata, e/o piazzata

m) 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/e.
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 dalla 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 identificativo.
- d. Sul cartellino verrà indicato il tempo di partenza, e 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:

1 2 punteggi si assegneranno ad ogni singolo girone (il 1° punteggio alla fine dei primi 3 raduni, il 2° punteggio alla fine degli altri tre raduni).

Per le società con due Squadre (essendo gli/e Atleti/e non definiti all'interno di una singola Squadra), si prenderà il punteggio migliore tra i due Gironi.

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.

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 5 sui 6 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.