CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Como

REGOLAMENTO
CALCIO UNDER 10

STAGIONE SPORTIVA 2026/27

Centro Sportivo Italiano - Comitato di Como
Via del Lavoro, 4 – 22100 Como
Tel. 031-5001688
www.csicomo.it

Art. 1— ATTIVITA' SPORTIVA

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

> TORNEO DI CALCIO a 7 giocatori

> 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 di precisione.*
- **ORIENTEERING** *prova a squadre 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 CALCIO

Nella composizione dei 2 gironi da 7 squadre, poiché l'attività è prevista con formula all'italiana con partite di andata e ritorno, si procederà tenendo conto di raggruppare le società dei luoghi confinanti o rispettando la concomitanza degli orari cercando di creare un ulteriore motivo di conoscenza, di amicizia e di collaborazione.

Al termine dei gironi verrà effettuata una 2^ fase, con suddivisione delle squadre in base alle classifiche della 1^Fase.
Nel Girone 1 accedono le prime 2 classificate per girone con partite di andata e ritorno.
Nel Girone 2 accedono le 3° le 4° classificate dei due gironi, e la migliore 5° classificata della 1^ Fase.
Nel Girone 3 vi accedono la seconda 5° più le 6°e 7° classificate nei 2 Gironi della 1^ Fase.

Nel Girone 2 e 3 le partite sono di sola andata.
Nella 2^ fase sarà possibile integrare nuove squadre.

Per tutte le Squadre che partecipano all'attività del Polisportivo, verranno assegnati due punteggi dell'attività di calcio da portare nella classifica finale del Polisportivo. Il 1° punteggio si assegnerà alla fine della 1^ fase (ad ogni girone). Il 2° punteggio si assegnerà alla fine della 2^ fase (ad ogni girone) vedi art. 9.

a. La partecipazione all'attività CSI di atleti tesserati all'attività FIGC è regolamentata da regolamento nazionale dell'attività sportiva "Sport in Regola".

b. **Nel caso in cui una società partecipi all'attività con più squadre gli atleti resteranno vincolati con la squadra con cui disputeranno la prima gara di calcio.**

c. **Ritardi.** Nel caso in cui una Squadra si presenti con un ritardo superiore a 20 minuti rispetto all'orario indicato sul calendario, cioè la durata di un tempo, la società ritardataria perderà la partita col risultato tecnico di 0— 4.

d. **Durata della gara.** Per tutto il periodo le gare avranno la durata di 2 tempi di 20 minuti ciascuno. Ogni squadra potrà chiedere un time-out di 2 minuti per tempo.

e. **Segnatura del Campo.** È obbligatorio segnare le righe del campo con la polvere di gesso o con materiale non contenente sostanze abrasive o corrosive, comunque pericolose o dannose. **Sono vietati i cinesini.** Dovranno essere obbligatoriamente segnate l'area di rigore e l'area di porta a forma di rettangoli di misure proporzionale alle dimensioni del campo. Le righe di delimitazione del campo dovranno essere ad una distanza minima di m. 1,00 da qualsiasi ostacolo.

f. **Sostituzioni.** In numero illimitato, a gioco fermo, il giocatore sostituito potrà prendere parte nuovamente alla gara.

g. **Palloni.** Verranno usati palloni di cuoio n. 4.

h. **Modifiche al regolamento gioco calcio**

- È ammesso il passaggio al proprio portiere (lo stesso in questo caso potrà giocare il pallone con le mani);
- Non è possibile realizzare una rete direttamente su calcio d'inizio o calcio di rinvio;
- Sul calcio di rinvio il portiere può effettuare liberamente lo scambio con un proprio difensore senza che nessun giocatore avversario possa intervenire.

i. **Equipaggiamento**

- I calciatori non devono indossare alcun oggetto che sia pericoloso per gli altri calciatori (catenelle, braccialetti, anelli, orologi, orecchini, bende gessate ecc.).

- Le scarpe devono essere conformi alle seguenti prescrizioni: *con tacchetti di gomma incorporati alla suola o con tacchetti di plastica avvitabili, sporgenti per non più di mm. 6/6,35. Non deve essere consentito dall'arbitro alcun tipo di tacchetti di ferro.*
- **È obbligatorio l'uso dei parastinchi.**

Qualora non vengano seguite queste disposizioni il direttore di gara non darà inizio alla stessa.

j. Arbitraggio.

Le partite saranno dirette da Tesserati di Società **che abbiano seguito uno degli appositi corsi indetti e organizzati dal CSI Como.**

Il compito dell'Arbitro di Società è quello di far rispettare le regole del gioco.
Le sue decisioni sui fatti che avvengono durante la gara e che riguardano il risultato della medesima, sono definitivi.

L'Arbitro di Società è l'unico cronometrista della gara.

L'Arbitro di Società può interrompere il gioco per impraticabilità di campo o per qualsiasi altro motivo che impedisca il regolare svolgimento e può recuperare il tempo perduto a causa di interruzioni o di comportamento ostruzionistico da parte dei calciatori, dei dirigenti o di altre persone.

L'Arbitro di Società ha la facoltà di ammonire, ed eventualmente espellere se strettamente necessario, il giocatore che si comporti sul campo in maniera non corretta o sleale. Può anche ammonire ed eventualmente allontanare, e deve comunque segnalare, quei dirigenti o accompagnatori che non mantengono un contegno corretto e consono all'incarico rivestito.
L'Arbitro di Società deve essere coadiuvato da due collaboratori di linea che rappresentano le squadre in gara pertanto ogni squadra dovrà fornire un tesserato che svolga tale funzione.

L'ARBITRO di SOCIETA' NEL CORSO DELLA GARA NON PUO' RIVESTIRE ANCHE L'INCARICO D' ALLENATORE O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE DELLA PROPRIA SQUADRA.

ja. L'appello delle squadre deve essere fatto in modo congiunto, cioè le due squadre si devono presentare contemporaneamente all'Arbitro di Società, il quale controlla le distinte e i documenti di tutti gli atleti in presenza di un dirigente e/o allenatore di entrambe le squadre.

Jb. L'Arbitro di Società finita la partita, deve compilare in ogni sua parte il Referto di gara e dopo averlo firmato deve chiamare un dirigente e/o allenatore di entrambe le squadre, e farglielo controfirmare. E deve dargliene una copia alla squadra avversaria (va bene fare una foto).

Jc. In caso di assenza del proprio/i Arbitro/i di Società la squadra di casa deve concordare con la squadra avversaria per far arbitrare il suo (squadra ospite) Arbitro di Società. Non sono permessi arbitraggi da persone non tesserate, e che non abbiano fatto un corso del Csi Como.

Jd. Nei giorni successivi la gara l'arbitro dovrà completare la documentazione allegando le distinte dei giocatori partecipanti alla gara e tramite la propria società far pervenire il tutto alla segreteria CSI entro le ore 21.00 del mercoledì successivo alla disputa della gara tramite e-mail o fax. **Qualora tale documento non dovesse pervenire entro tale termine la società responsabile sarà multata di € 10.00.**

K. Procedure di gioco.

Procedura sostituzione.
Nonostante il cambio di regolamento il giocatore sostituito continua ad uscire dal campo all'altezza della linea mediana dal lato delle panchine per favorire il controllo da parte dell'arbitro.

Calcio di inizio.
La squadra vincitrice del sorteggio può scegliere fra battere il calcio d'inizio o scegliere il campo.

Rimessa in gioco da parte dell'arbitro.
Non esiste più lo scodellamento della palla. Il pallone che colpisce l'arbitro e crea una situazione di vantaggio comporta la fermata del gioco e la restituzione della palla alla squadra danneggiata. Qualora si dovesse riprendere il gioco con una rimessa da parte dell'arbitro all'interno dell'area di rigore, il possesso va concesso al portiere comunque.

Segnatura di una rete con le mani.
Nessuna rete può essere segnata nella porta avversaria colpendo il pallone con le mani o le braccia, anche involontariamente. È invece valida una rete segnata nella propria porta con le mani o le braccia (autogoal). Neanche il portiere può segnare una rete nella porta avversaria effettuando un rinvio con le mani.

Fallo di mano.
Viene sempre sanzionato quando le mani o le braccia sono al di sopra delle spalle anche se il pallone viene colpito involontariamente.

Provvedimenti disciplinari nei confronti di dirigenti ed allenatori.
Eventuali provvedimenti disciplinari nei confronti di dirigenti ed allenatori dovranno essere sanzionati esibendo agli stessi il cartellino giallo o rosso.

Calci di punizione.
I giocatori della squadra che fruiscono della punizione dovranno rimanere ad una distanza di almeno 1 metro dalla barriera della squadra difendente. Nel caso, nel momento in cui viene calciata una punizione, un giocatore della squadra che fruisce della punizione si trovi ad una distanza inferiore a quella consentita, l'arbitro dovrà fischiare una punizione indiretta a favore della squadra che stava subendo la punizione.

Rimessa laterale.
I giocatori della squadra avversaria dovranno trovarsi ad almeno 2 metri.

Calcio di rinvio.
Scambio portiere difensore: può avvenire in area, nessun attaccante può entrare sino a quando la palla è in gioco, toccata cioè dal portiere o dal difensore. E' obbligatoria la segnatura dell'area di porta.

CONSIGLI

In merito alle misure delle porte per le categorie Under 10 M. e under 12 M., le dimensioni delle porte consigliate sono di 5,00 x 2,00.

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.

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 (**no scarpe da calcio, no scarpe da trekking)**.

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 (o più, che sarà stabilito dal giudice responsabile ad insindacabile decisione) 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 contro 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 COPPIE

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 1^ manche l'atleta A fa il tratto di bicicletta e l'atleta B fa il tratto di corsa. Nella 2^ manche i due atleti si invertono (l'atleta B fa il tratto in bicicletta e l'atleta A fa il tratto di corsa).

e. per la classifica di giornata si terrà conto del tempo migliore tra le due manche

f. Ai non partenti e agli squalificati non sarà assegnato alcun punteggio.

g. 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 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. 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

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 al termine della 1^ fase, e al termine della 2^ fase (in base alle classifiche di ogni singolo girone);

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.

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 del calcio e dei migliori 5 sui 6 punteggi polisportivi ottenuti individualmente nel corso delle prove disputate.

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

Agli atleti che avranno partecipato a 5 prove alternative verrà assegnato un bonus di 200 punti.

Agli atleti 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.

Art. 13 — SPOSTAMENTI

È fatto obbligo comunicare alla commissione via mail (allegando il modulo apposito che si trova sul sito del CSI) lo spostamento di orari e di gare almeno 15 giorni prima dell'effettuazione della stessa a **polisportivo@csicomo.it** . Tale Mail dovrà avere in copia conoscenza la società avversaria. La quale avrà l'obbligo di confermare tale richiesta rispondendo alla mail arrivata. Sarà la commissione ad esaminare lo spostamento ed a comunicare l'accettazione o meno alle società interessate tramite comunicato.

Lo spostamento dovrà essere inviato dalla società richiedente, la quale dovrà preoccuparsi della risposta di accettazione da parte della società avversaria. La commissione non prenderà in considerazione spostamenti prima che sia arrivata l'accettazione.

Art.14 – NORME FINALI

Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda ai regolamenti nazionali dell'attività sportiva "Sport in regola".