



Programma Attività Sportive Presso CUS

TORNEI CALCIO A 5 MISTO E PALLAVOLO MISTO

La formula dei tornei sarà stabilita in base alle iscrizioni delle squadre.

Il tabellone degli incontri ed il programma dei tornei saranno comunicati nella mattina del primo giorno di presenza dei ragazzi. I tornei si svolgeranno in entrambe le giornate.

TORNEO CALCIO A 5 MISTO

- Le squadre saranno composte da 6 (sei) atleti
- Ogni partita avrà la durata di 12'.
- In campo dovranno essere schierate indicativamente 3 ragazze e 2 ragazzi. Un ragazzo non potrà sostituire in campo una ragazza mentre sarà possibile la sostituzione di un ragazzo con una ragazza.
- Durante la gara i ragazzi in campo potranno giocare la palla con tocchi limitati, fino ad un massimo di tre tocchi consecutivi, mentre per le ragazze saranno illimitati.
- Le reti potranno essere segnate da parte dei ragazzi con la testa, mentre le ragazze potranno segnare indifferentemente con qualunque parte del corpo escluso le mani.
- Il ruolo del portiere potrà essere ricoperto sia da ragazze che da ragazzi.
- In caso di formula a gironi all'italiana la classifica verrà stabilita con i seguenti criteri:
 1. Miglior punteggio. (3 punti in caso di vittoria, 2 vittoria ai rigori, 1 pareggio e 0 sconfitta)
 2. Differenza reti
 3. Scontro diretto
 4. Maggior reti fatte
 5. Minor reti subite
 6. Sorteggio
- In caso di parità dopo il tempo regolamentare si calcerà 1 calcio di rigore per squadra, calciato da una ragazza, con la formula dei calci di rigore ad oltranza.
- Per le regole non contemplate nel presente regolamento, verranno applicate, ove possibile, le norme tecniche della F.I.G.C. Lega Nazionale Dilettanti di calcio a 5.

TORNEO PALLAVOLO MISTO

- Le squadre saranno composte da 8 (otto) atleti
- Ogni partita avrà la durata di un set di 15 punti. In caso di parità ai 15 punti si proseguirà fino a quando il punteggio si differenzierà di due punti.

- In campo dovranno essere schierate indicativamente un minimo di 3 ragazze. Un ragazzo non potrà sostituire in campo una ragazza mentre sarà possibile la sostituzione di un ragazzo con una ragazza.
- In caso di formula a gironi all'italiana la classifica verrà stabilita con i seguenti criteri:
 1. Miglior punteggio. (2 punti in caso di vittoria e 0 sconfitta)
 2. Maggior punti fatti
 3. Sorteggio
- Per le regole non contemplate nel presente regolamento, verranno applicate, ove possibile, le norme tecniche della F.I.P.A.V..

ATTIVITA' SPORTIVE SUPPLEMENTARI

Nei giorni Lunedì/Mercoledì:

- Ore 18.00 G.A.G. (sala "B")
- Ore 18.30 Body Tone (sala "A")
- Ore 19.00 Fitboxe (sala "B")
- Ore 19.30 Aero/Step (sala "A")

Nei giorni Martedì/Giovedì

- Ore 18.00 Pilates (sala "B")
- Ore 18.00 Step & Tone (sala "A")
- Ore 19.00 Fitboxe (sala "B")
- Ore 19.00 Step (sala "A")

Nei giorni Lunedì/Martedì/Mercoledì/Giovedì

- Ore 18.00/20.00 Arrampicata Sportiva (sala "A")

Tutti i giorni dalle 18.00 alle 20.00

- Utilizzo Sala Fitness.
- Utilizzo pista di Atletica Leggera