

REGOLE TORNEO DI TRIATHLON

MELZO INCONTRA 2025

Il torneo si articola su tre sport: **basket**, **pallavolo** (green volley) e **calcio**. Le squadre si sfidano tra loro giocando partite di tutti i tre sport e guadagnano punti in base all'esito di ogni partita. Le due squadre che alla fine del torneo avranno totalizzato i punteggi più alti si sfidano tra loro in ogni sport per determinare il vincitore finale.

SQUADRE

Le squadre devono essere composte da **un minimo di 5 a un massimo di 6 giocatori** e devono essere **MISTE**, ovvero metà squadra maschi l'altra metà femmine.

Si precisa che anche la formazione della squadra durante le partite deve sempre essere mista.

GIOCATORI

Al torneo può partecipare chi ha un'età compresa tra i 16 e i 30 anni, ovvero chi è nato dal **1995 al 2009**.

DURATA DELLE PARTITE

Ogni partita ha una durata di 20 min, indipendentemente dallo sport giocato.

PUNTEGGI

- VITTORIA: +3 punti
- PAREGGIO: +1 punto
- SCONFITTA: 0 punti

FINALI

Al termine di tutte le partite le due squadre che hanno totalizzato i **2 migliori punteggi** (o il punteggio più alto in caso di parità. Se invece più di una squadra ha totalizzato il secondo punteggio più alto si guarda il numero di punti totalizzati nelle singole partite e si prende la squadra che ha totalizzato il punteggio più alto) si sfidano in tutti e tre gli sport, giocando partite di 10 min. La squadra vincitrice del torneo sarà quella che al termine di queste tre partite avrà totalizzato il punteggio migliore (usando i criteri descritti sopra nel paragrafo “punteggi”).

REGOLE PER I SINGOLI SPORT

PALLAVOLO

GIOCATORI:

In campo giocano 5 giocatori per squadra, il giocatore che non gioca potrà entrare attraverso i cambi

DURATA DI UNA PARTITA:

Ogni partita è composta da 2 set. Ogni set ha una durata di 10 min con una breve pausa tra un tempo e l'altro.

SVOLGIMENTO:

L'obiettivo è mandare la palla oltre la rete in modo tale che tocchi terra nel campo avversario per guadagnare un punto.

Una squadra guadagna il diritto di servire ogni volta che fa punto, inoltre i giocatori fanno una rotazione in senso orario ogni volta che il diritto di servire passa da una squadra all'altra.

All'inizio si fa un sorteggio per decidere chi serve per primo.

PUNTEGGI:

Una squadra guadagna un punto ogni volta che:

- La palla cade all'interno del campo avversario
- La squadra avversaria fa cadere la palla al di fuori delle linee del campo

Chi totalizza più punti nei due set vince la partita guadagnando 3 punti nella classifica generale, chi perde ne guadagna zero. In caso di pareggio entrambe le squadre otterranno 1 punto

REGOLE GENERALI:

- Sono consentiti 3 tocchi per squadra al massimo per mandare la palla al di là della rete
- Lo stesso giocatore non può toccare la palla due volte di fila
- Non è consentito ai giocatori toccare la rete
- La palla è valida anche se tocca la rete durante il servizio
- Durante il servizio la linea di fondo non può essere calpestata

3v3 BASKET

LE SQUADRE:

In campo giocano 3 giocatori per squadra, anche in questo caso la formazione della squadra deve essere sempre mista.

DURATA DI UNA PARTITA:

Ogni partita è composta da 2 tempi. Ogni tempo ha una durata di 10 min con una pausa di 2 min tra un tempo e l'altro.

CAMPO DI GIOCO:

La partita viene giocata in una delle due metà del campo da basket standard e usando solo il canestro contenuto in quella metà campo.

SVOLGIMENTO DI UNA PARTITA:

1. Con un lancio di una moneta da parte dell'arbitro viene decisa la squadra che ha diritto al primo possesso della palla.

2. Si effettua il **check-ball**: un giocatore della squadra in attacco e uno della squadra in difesa si posizionano uno di fronte all'altro dietro l'arco, in posizione centrale (di fronte al canestro). Il difensore dà le spalle al canestro, di conseguenza l'attaccante sta di fronte al canestro. A questo punto l'attaccante passa la palla al difensore facendola rimbalzare a terra, il difensore poi la ripassa all'attaccante nello stesso modo. Il gioco ora può iniziare, lo scopo del gioco è fare canestro con la palla.
3. La partita finisce appena finisce il tempo e vince la squadra che ha totalizzato il punteggio maggiore.

REGOLE GENERALI:

- Per spostarsi all'interno del campo se si ha la palla in mano bisogna palleggiare, sono consentiti massimo 2 passi tenendo la palla in mano. Nel momento in cui ci si ferma, e quindi si ferma il palleggio, non ci si può muovere finché non si ha passato la palla a un compagno (si deve tenere un piede fermo a terra e ci si può muovere attorno a esso che è detto "piede perno").
- In seguito a un canestro, un giocatore della squadra in difesa deve riprendere il gioco passando la palla da sotto canestro a un compagno che si trova dietro l'arco, oppure palleggiando fino ad arrivare dietro l'arco. A quel punto la squadra che era in difesa diventa la squadra in attacco.
- Se un tiro non va a segno ci sono due possibilità:
 1. Se il rimbalzo viene preso da un giocatore della squadra in attacco, questo può continuare il gioco senza dover uscire dall'arco.
 2. Se il rimbalzo viene preso dalla difesa, la squadra deve far arrivare la palla dietro l'arco prima di poter tentare un tiro a canestro.
- Se la squadra in difesa ruba la palla alla squadra in attacco, deve far arrivare la palla dietro l'arco prima di poter iniziare un nuovo attacco.

- In seguito a una qualsiasi situazione di palla morta, il gioco deve necessariamente ricominciare con un check-ball.

PUNTEGGI:

- 1 punto: se viene realizzato un canestro da dentro l'arco
- 2 punti: se viene realizzato un canestro da dietro l'arco
- 1 punto: se viene realizzato un canestro con un tiro libero

CAMBI:

Ogni squadra può effettuare quanti cambi vuole durante una partita. Ogni cambio deve però essere effettuato durante una situazione di palla morta, appena prima del check-ball, senza necessariamente avvisare l'arbitro.

FALLI:

- Falli personali: si verificano quando un giocatore compie un contatto fisico illegale con un avversario: una spinta, una trattenuta, un colpo sul braccio durante il tiro o un blocco irregolare.
- Fallo di sfondamento: è un fallo personale, ma commesso dall'attaccante che travolge un difensore correttamente posizionato.
- Falli tecnici: un fallo tecnico non coinvolge contatto fisico ma comportamenti scorretti: proteste plateali, insulti, ritardi volontari del gioco. Anche un allenatore o un giocatore in panchina può riceverlo. Conseguenza di un fallo tecnico è un tiro libero per gli avversari.
- Falli antisportivi: Si verifica quando il contatto è grave, pericoloso o chiaramente intenzionale, senza l'intento di giocare la palla. Un esempio tipico: fermare un contropiede con un fallo duro da dietro. Chi lo subisce riceve due tiri liberi.

REGOLE CALCETTO

LE SQUADRE:

Giocano in campo 5 giocatori per squadra.

DURATA DI UNA PARTITA:

Una partita ha una durata di 20 minuti senza timeout

REGOLE GENERALI:

- Il calcio d'inizio si effettua sempre da centrocampo.
- Dopo un gol si riparte sempre da centrocampo.
- Dopo il 5° fallo gli avversari hanno diritto ad un tiro libero (rigore)
- Le rimesse si battono con i piedi entro un certo tempo limite (5 secondi) altrimenti la palla passa agli avversari (partendo dal portiere)
- I retropassaggi al portiere possono essere presi (dal portiere stesso) solo con i piedi
- Commesso un fallo, la palla viene battuta dagli avversari nel luogo del fallo stesso. Se questo è avvenuto dentro l'area del portiere, allora verrà concesso rigore.
- A seguito di un fallo, l'arbitro può decidere se assegnare cartellino giallo (5 minuti di assenza dal campo e, poi, rientro) o rosso (12 minuti di assenza dal campo e, poi, rientro).
- I gol sono dati quanto l'interezza della palla supera la linea di porta.
- Si può segnare da qualsiasi punto del campo.

FALLI:

I falli più comuni sono: spinte, trattenute, sgambetti, gioco pericoloso. Le entrate in scivolata sono vietate se mettono in pericolo l'avversario. Sono considerati falli anche comportamenti non consoni al mantenimento di un clima di serenità. Non sono concesse contestazioni all'arbitro.

PUNTEGGI:

Ogni gol segnato vale un punto. Vince la squadra che al termine della partita ha totalizzato il punteggio migliore.

RICORDIAMO CHE È NECESSARIO PAGARE LA QUOTA DI
ISCRIZIONE (10€ A TESTA) IL 14/09 PRESSO L'ORATORIO
SANT'ALESSANDRO.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

a.moratti2411@gmail.com

3920283092 (Anna)