

REGOLAMENTO TRISPORT 2015

Diviso per singoli sport

Gioco Jolly: la durata del gioco è di 20'/25' dall'inizio di esso. Ogni serata ci sarà un gioco diverso, secondo un calendario prestabilito.

Calcio a 5: Il tempo di gioco è di due tempi da 12' ciascuno con una pausa fra i due di 2'. Si gioca con palloni di numero 4.

Si seguono le principali regole del calcio a 5, senza contare i falli cumulativi. Altre eccezioni:

- non si considerano i 5 secondi massimi per la ripresa di gioco; ciò non vuol dire che si ha a disposizione un tempo illimitato, ma un tempo consono ad una ripresa di gioco;
- il gol di una ragazza vale doppio
- è possibile effettuare il retropassaggio al portiere e, quest'ultimo, può anche riprendere il pallone con le mani.
- Si può segnare da qualsiasi punto del campo, ad eccezione di una ripresa di gioco fatta dal portiere SEMPRE CON LE MANI
- I cambi sono liberi
- Il portiere è libero di uscire dalla propria porta.

Almeno una ragazza deve essere presente in campo

Basket: : il tempo di gioco è di due tempi da 12' ciascuno (consecutivi) con una pausa fra i due di 2'. Si seguono tutte le regole del gioco del basket, tranne la regola dei 24 secondi. In campo deve essere presente almeno una ragazza.

Volley: si gioca al meglio dei 3 set, con il punteggio di 20. L'eventuale terzo set a 15. Si seguono tutte le regole della pallavolo. Il cambio di un giocatore è possibile farlo solamente alla battuta. In campo massimo 3 minimo 2 ragazze.