



Tornei sportivi

Regolamento torneo & guida alle attività *extra-time*

CESIE ETS
Luglio 2026



Indice

Il Progetto SISTERS	3
Obiettivi.....	3
Le fasi del progetto	3
Approfondisci	4
Il torneo e le attività <i>extra-time</i>	4
Torneo di calcetto a 5: regolamento	4
Inscrizione e composizione delle squadre	4
Come iscriversi	4
Composizione delle squadre	4
Struttura del torneo	5
Durata e struttura	5
Calendario	5
Regole del calcetto a 5.....	6
Classifica sportiva e sistema di punteggio calcio	7
Punti sportivi	7
Attività <i>Extra-time</i>	7
Topic della campagna.....	7
Canali social.....	7
Sessioni di brainstorming	8
Classifica Extra-time e sistema punti.....	8
Il "Passaporto della squadra"	8
Le due classifiche e la premiazione finale	9
Evento finale.....	9
Logistica, costi e materiali	10
Campi e orari	10
Materiali e servizi forniti	10
Regole di condotta e valori del progetto	10
Contatti e riferimenti.....	11



Il Progetto SISTERS

SISTERS (*FoStering Gender and LGBTQIA+ Equity in Sports through an Intersectional Approach*) è un progetto europeo finanziato dal programma **Erasmus+ Sport**. Ha una durata di **30 mesi** ed è implementato in **6 paesi dell'Unione Europea**.

Il progetto vede nello sport un potente strumento di inclusione sociale, ma anche un ambito in cui disuguaglianze, discriminazione ed esclusione continuano a esistere, soprattutto per le donne e le persone LGBTQIA+. SISTERS affronta queste sfide fornendo a chi opera nel mondo dello sport le conoscenze, le competenze e gli strumenti per creare ambienti sicuri, inclusivi ed equi.

Ispirato ai principi dei diritti umani e agli approcci intersezionali, SISTERS coniuga ricerca, formazione e pratica sportiva per innescare un cambiamento culturale e organizzativo duraturo all'interno del mondo dello sport.

Obiettivi

Il progetto si propone di:

- Conoscere le sfide che donne e persone LGBTQIA+ affrontano nello sport, attraverso attività di ricerca e raccolta dati nei paesi partner
- Formare chi lavora nel mondo dello sport —staff tecnico, dirigenti, atlete e atleti — affinché sappia combattere la discriminazione e promuovere l'inclusione
- Organizzare tornei sportivi inclusivi in cui praticare concretamente spirito di squadra, rispetto ed equità
- Coinvolgere decisori politici e stakeholder per garantire la sostenibilità dei risultati nel lungo periodo

Le fasi del progetto

SISTERS si articola in 3 fasi principali:



Approfondisci

Per saperne di più sul progetto e restare aggiornata sulle attività:

- Sito web del progetto: sisters-project.eu
- Scheda progetto CESIE: cesie.org/project/sisters
- Seguici su Facebook: [Fostering Equity in Sports](https://www.facebook.com/FosteringEquityinSports)
- Seguici su Instagram: [@sisterseu](https://www.instagram.com/sisterseu)

Il torneo e le attività *extra-time*

Il **torneo di calcetto a 5** è la fase di implementazione pratica del progetto SISTERS in Italia: uno spazio in cui vivere e praticare i valori di inclusione e rispetto appresi durante la formazione. Ma il torneo da solo non basta.

Per questo, al torneo sportivo si affianca il programma **Extra-time**: un percorso parallelo in cui ogni squadra diventa protagonista di una campagna di sensibilizzazione online e offline su genere e sport inclusivo. I due percorsi, il campo e i social, si intrecciano, si alimentano e si misurano insieme.

Come si integrano torneo e Extra-time

- Le partite sono occasioni per raccogliere materiale video e fotografico per la campagna
- Le sessioni di brainstorming Extra-time si tengono idealmente subito dopo le partite
- I supporter presenti alle partite contribuiscono al punteggio Extra-time della squadra
- La classifica finale è separata: una per il torneo sportivo, una per le attività Extra-time
- Entrambe le classifiche vengono premiate nell'evento finale

Torneo di calcetto a 5: regolamento

Inscrizione e composizione delle squadre

Come iscriversi

Le iscrizioni avvengono tramite il [Google Form](#) ufficiale del progetto. Ogni squadra deve compilare il form con:

- Nome della squadra
- Simbolo/logo della squadra
- Motto della squadra
- Elenco delle partecipanti (minimo 8, massimo 10)
- Referente/capitana della squadra (nome e contatto)

Composizione delle squadre

Il torneo prevede min 8 squadre, ciascuna composta da 8 a 10 persone.

Caratteristica	Requisito
Numero di giocatrici/giocatori per squadra	8 – 10 persone
Composizione di genere	Partecipazione aperta a tutti/e; si incoraggia la formazione di squadre miste, con la presenza di almeno 2 partecipanti uomini e/o appartenenti ad altre soggettività di genere.
Totale partecipanti previste	~60 persone (min 8 squadre)
In campo per ogni partita	5 giocatori/giocatrici + riserve

Nota sulla diversità e il profilo dell* partecipanti

- Il torneo è rivolto a persone giovani tra i 18 e i 30 anni
- Il reclutamento deve riflettere la diversità dell* partecipanti in termini di genere.
- Si incoraggia il coinvolgimento di persone con background diversi (scuole, club sportivi, associazioni).
- La squadra può coinvolgere supporter/tifoseria come parte attiva del punteggio Extra-time.

Struttura del torneo

Durata e struttura

Il torneo si svolge nell'arco di 2 mesi, con una partita a settimana infrasettimanale

Fase	Descrizione
Fase 1 Gironi preliminari	Tutte le squadre si affrontano almeno una volta
Fase 2 Eliminatorie	Le squadre si qualificano in base al ranking complessivo. In caso di parità sul campo: calci di rigore.
Fase 3 Finali	Partite di piazzamento per il 3° posto e gli altri posti finali.
Super-Finale	Le 2 squadre con il punteggio più alto si sfidano per il titolo

Calendario

Nella tabella sottostante è dettagliato il calendario con le date provvisorie; sono inoltre inclusi gli incontri legati alla campagna Extra-Time (per i dettagli, vedere la sezione successiva).

Data	Partite		Incontri preparatori + Attività extra-time
	Partita 1	Partita 2	
1 Settembre 26			Inizio della campagna social-media Extra-time
30 Settembre - 1 Ottobre 26			Incontro preparatorio con tutte le squadre: presentazione del regolamento + 1 incontro pre/post partita [attività "extra-time"]
7 Ottobre 26	A vs B	C vs D	1 incontro pre/post partita [attività "extra-time"]
14 Ottobre 26	E vs F	G vs H	1 incontro pre/post partita [attività "extra-time"]
21 Ottobre 26	A vs C	B vs D	

28 Ottobre 26	E vs G	F vs H	
4 Novembre 26	A vs D	B vs C	
11 Novembre 26	E vs H	F vs G	
18 Novembre 26	1 ^a Girone A vs 2 ^a Girone B (semifinali)		
25 Novembre 26	1 ^a Girone B vs 2 ^a Girone A (semifinali)		
2 Dicembre 26	Finale 3° posto		
9 Dicembre 26	Finale 1° posto - ultima partita e premiazione		
28 Febbraio 27			Fine della campagna Extra-time e premio per l'impegno social

*Ai fini della raccolta delle presenze e della documentazione di progetto, alle/ai partecipanti sarà richiesto di firmare - prima dell'inizio del torneo - un **foglio presenze e una liberatoria immagini** per la raccolta delle prove di partecipazione, nonché per la raccolta di materiali video e fotografici dai tornei (la liberatoria non obbligatoria se non si ha il desiderio di comparire in foto e video).

A Luglio 2027 le squadre vincitrici saranno coinvolte nella partecipazione di un evento internazionale a cui parteciperanno alcuni/e membri/membre delle squadre vincitrici di tutti i paesi partners del progetto. All'evento parteciperanno anche enti locali attivi nell'ambito dello sport inclusivo. Sarà un'importante occasione di scambio e valorizzazione della promozione di equità di genere e LGBTQIA+ nello sport.

Regole del calcetto a 5

Il torneo segue le regole standard del calcio a 5 (futsal), con le seguenti specifiche:

- Squadra in campo: 5 giocatrici/giocatori + portiere/a
- Sostituzioni: illimitate, a rotazione durante il gioco (fly substitution)
- Durata partita: 2 tempi da 25 minuti, con 5 minuti di intervallo
- In caso di parità nelle eliminatorie: calci di rigore
- Arbitraggio: presenza di un/a arbitro o coach per ogni partita
- Assicurazione*: tutte le partecipanti devono essere coperte dall'assicurazione CSI (Centro Sportivo Italiano) prima della prima partita
- Kit obbligatorio*: pettorina/maglia numerata della propria squadra

**Il progetto coprirà tutti i costi relativi al materiale necessario e alla copertura assicurativa.*

Classifica sportiva e sistema di punteggio calcio

Punti sportivi

La classifica sportiva si basa esclusivamente sui risultati in campo.

Risultato	Punti assegnati
Vittoria	3 punti
Pareggio	1 punto
Sconfitta	0 punti
Vittoria ai rigori (eliminatorie)	2 punti
Sconfitta ai rigori (eliminatorie)	1 punto

In caso di parità in classifica, si applica in ordine: (1) maggior numero di vittorie, (2) differenza reti, (3) gol segnati.

Attività *Extra-time*

Tutte le squadre che partecipano al torneo di calcetto si impegno anche a partecipare attivamente alla campagna sociale Extra-time come parte integrante del percorso.

Extra-time è il programma di attivismo e sensibilizzazione che affianca il torneo per **6 mesi**. Ogni squadra co-progetta e realizza contenuti nell'ambito della campagna ufficiale **"We Blow the Whistle" (Fischiamo il fallo)** — su temi di genere, inclusione e sport. La campagna sarà presentata durante la **Settimana Europea dello Sport**.

Topic della campagna

Ogni squadra sceglie almeno un topic principale su cui costruire i propri contenuti. I topic suggeriti sono:

Topic	Esempi di contenuto
Stereotipi di genere nello sport	Post mito vs realtà, interviste a sportive, storie personali
Inclusione delle persone LGBTQIA+ nello sport	Testimonianze, video di sensibilizzazione, infografiche
Sport inclusivo e accessibilità	Mini-video, storie di squadre miste, interviste
Corpo, prestazione e pressione sociale	Manifesto, raccolta di citazioni, grafica tematica
Donne e leadership sportiva	Profili di allenatrici, arbitre, dirigenti sportive
Fair play oltre il campo	Raccolta di interviste, mostra fotografica online

Canali social

La campagna si svilupperà sui canali istituzionali dell'organizzazione e del progetto:

CESIE ETS, The Gender Talk (TGT) e SISTERS pubblicano e/o ripostano contenuti della campagna sui loro canali ufficiali. I contenuti delle squadre possono essere amplificati e condivisi da questi canali per massimizzare la visibilità.

Trovate i link ai canali istituzionali nella seguente tabella:

Canali	Instagram	Facebook
Canali CESIE	@cesie.ets	facebook.com/cesie.ets/
Canali TGT	@thegendertalkeu	facebook.com/GenderTalkEU/
Canali SISTERS	@sisterseu	facebook.com/sisters.Eu/

Ogni post deve includere gli hashtag ufficiali della campagna:

- **#WeBlowTheWhistle #FischiamolIFallo #SISTERSProject #SportInclusivo**
- Taggare i canali ufficiali di CESIE, TGT e SISTERS per consentire il reshare istituzionale
- Il materiale video raccolto da CESIE ETS durante le partite potrà essere utilizzato e ripostato dalle squadre con crediti

Sessioni di brainstorming

Sono previsti almeno **3 incontri di brainstorming** con tutte le squadre, idealmente organizzati prima le partite. Questi momenti servono per:

- Definire e affinare i topic scelti da ogni squadra
- Condividere idee e buone pratiche tra squadre
- Ricevere supporto dallo staff SISTERS per la produzione dei contenuti
- Aggiornare il sistema di punteggio Extra-time se necessario

Classifica Extra-time e sistema punti

La classifica Extra-time è **separata** da quella sportiva. Ogni attività della squadra fuori dal campo accumula punti attraverso il sistema "Passaporto della squadra" (vedi la sezione dedicata).

Attività	Punti	Come si verifica
Post pubblicato con #WeBlowTheWhistle	3 pt / post	Link al post (Passaporto)
Reazioni ricevute (ogni 5) (include like, reshare/repost, condivisione come storia, commenti, click, etc.)	1 pt	Screenshot
Supporter presenti alle partite (ogni persona)	1 pt / persona	Foto/video dal campo
Sessione brainstorming completata	5 pt / incontro	Presenza registrata dallo staff
Contenuto speciale (video, manifesto, mostra...)	10 pt bonus	Link o file inviato allo staff

Nota: I valori punti saranno confermati nella riunione di kick-off. Maggiore è la produzione e il coinvolgimento, maggiori i punti.

Il "Passaporto della squadra"

Per rendere il sistema di punteggio Extra-time **trasparente, affidabile e facile da usare da mobile**, ogni squadra ha accesso a un **Google sheet dedicato**: il suo "Passaporto". È lo strumento ufficiale di tracciamento: semplice, visibile a tutte le componenti della squadra, e aggiornato dalla capitana.

Struttura del Passaporto

Il Google Sheet di ogni squadra è composto da tre tab:

Tab	Contenuto	Chi aggiorna
Partite	Risultati sportivi di ogni giornata, gol, risultato finale	Staff SISTERS (dopo ogni partita)
Extra-time	Una riga per ogni attività: tipo, data, link/screenshot come prova, punti calcolati automaticamente	Capitana della squadra
Classifica live	Totale punti sportivi, totale punti Extra-time, posizione aggiornata	Automatico (formule)

Come funziona in pratica

- **La capitana** è la responsabile del Passaporto della sua squadra: aggiunge una riga ogni volta che la squadra completa un'attività Extra-time.
- **Ogni riga richiede una prova** (link al post, screenshot di like, foto dai supporter, link al contenuto speciale): niente prova = niente punti.
- **Lo staff SISTERS verifica** le attività a cadenza bisettimanale e può approvare, chiedere chiarimenti o rifiutare voci non documentate.
- **La classifica live** è visibile a tutte le squadre in ogni momento, creando competizione sana e motivazione continua.

Le due classifiche e la premiazione finale

Al termine del torneo esistono 2 classifiche completamente indipendenti, con due premiazioni separate nell'evento finale.

Coppa Sportiva Classifica basata sui soli risultati sportivi in campo. <i>Vince chi ha giocato meglio.</i>	Premio "Fischiamo Il Fallo" Classifica basata sui soli punti Extra-time. <i>Vince chi ha fatto di più fuori dal campo.</i>
--	--

Questa struttura a doppia classifica garantisce che:

- Una squadra forte sportivamente non possa "dominare" tutto il torneo
- Le squadre meno tecniche abbiano uno spazio dove primeggiare e sentirsi protagoniste
- L'attivismo e la sensibilizzazione vengano riconosciuti con lo stesso peso dello sport
- Tutte le squadre abbiano una ragione per rimanere motivate fino alla fine

Evento finale

Al termine della super-finale si tiene l'evento di chiusura, nello stesso campo della finale. Il programma prevede:

- Cerimonia per la Coppa Sportiva: premiazione 1°, 2° e 3° posto nel torneo
- Cerimonia per il premio "Fischiamo Il Fallo": premiazione 1°, 2° e 3° posto nella classifica Extra-time
- Presentazione collettiva dei contenuti prodotti durante i 6 mesi di campagna
- Raccolta materiale video da parte di CESIE ETS per la documentazione finale del progetto
- Piccolo rinfresco

Logistica, costi e materiali

Campi e orari

- Luogo: **Wisser Club**, Via Maurizio Ascoli, Palermo.
- Orario: tutti i mercoledì, 19:00–21:00
- Ogni squadra deve essere presente sul campo almeno 15 minuti prima dell'orario di inizio dell'attività secondo il calendario sopra.

NOTA: il luogo e i giorni potranno subire variazioni per esigenze logistiche dell'organizzazione o del campo

Materiali e servizi forniti

La partecipazione al torneo è completamente gratuita. Tutti i costi relativi all'organizzazione e all'implementazione dell'iniziativa saranno interamente sostenuti dal progetto.

Il CESIE ETS, come organizzatore e sponsor del torneo e campagna, fornirà, in modalità gratuita i seguenti materiali e servizi:

- Pettorine/magliette numerate per ogni squadra (colore unico per squadra)
- Copertura dei costi dell'affitto del campo
- Kit di primo soccorso sportivo disponibile ad ogni partita
- Assicurazione CSI: istruzioni per la registrazione fornite dallo staff prima dell'inizio del torneo

Regole di condotta e valori del progetto

Il progetto SISTERS si fonda su valori di rispetto, inclusione e fair play. Ogni partecipante si impegna a:

- Rispettare le avversarie, le compagne di squadra, le arbitre e lo staff
- Mantenere un clima positivo, anche in caso di sconfitta
- Non tollerare commenti discriminatori, sessisti o di qualsiasi tipo che ledano la dignità delle persone
- Partecipare attivamente alle attività Extra-time con spirito costruttivo
- Rispettare la policy di comunicazione del progetto sui canali social

Comportamenti non ammessi

- Linguaggio offensivo, discriminatorio o sessista (dentro e fuori dal campo)
- Comportamenti aggressivi fisici o verbali durante le partite
- Pubblicazione di contenuti social non in linea con i valori del progetto
- Assenza ripetuta senza preavviso (penalizzazione del punteggio Extra-time)

Enti che organizzano



CESIE ETS è un centro studi e iniziative europeo che crede fortemente nella collaborazione trasversale tra culture, ambiti e settori. Miriamo a contribuire alla partecipazione attiva delle persone, società civile ed istituzioni verso una crescita educativa collettiva – nel rispetto dell’etica e dello sviluppo umano.



ToGetThere è un collettivo informale orientato alla promozione della socialità, della partecipazione e dell'inclusione sul territorio. Nasce con l'obiettivo di contrastare il senso di non appartenenza, co-creando una comunità basata sulla cura reciproca, sull'intersezionalità e sulla valorizzazione delle differenze. Attraverso attività sociali, culturali, aggregative e di cittadinanza attiva, il collettivo promuove spazi sicuri e accessibili, in cui ogni individuo possa sentirsi accolto, ascoltato e libero di essere se stesso.

Contatti e riferimenti

Soad Ibrahim

soad.ibrahim@cesie.org

CESIE ETS [Via Roma, 94, Palermo, 90133, Italy](#)

Phone: [+39 091 616 4224](tel:+390916164224)

cesie.org

Pronta/o a fischiare? Benvenuta/o nel torneo SISTERS!