

PREMESSA

L'associazione sportiva dilettantistica **ALA Atletica Leggera Abbiategrasso (di seguito ALA)** è affiliata **FIDAL** (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) dal 1982 e affiliata **FIASP** (Federazione Italiana Amatori Sport Popolari) dal 2010.

L'anno sportivo associativo inizia il 1° gennaio e termina il 31 dicembre di ogni anno.

MODALITÀ di PARTECIPAZIONE a CORSI e GARE

- a) **Il Socio Atleta, per partecipare ai corsi e alle gare deve essere regolarmente associato per l'anno in corso (cfr. Mod. Iscrizione).** A tal proposito dovrà aver presentato il certificato medico (cfr. § Idoneità Sanitaria) secondo la normativa vigente e secondo i regolamenti federali, in mancanza del quale, l'iscrizione potrà essere NON accettata e/o SOSPESA. La facoltà di partecipare agli allenamenti, in forma di attività ludico-motoria, è concessa per sole 2 lezioni a tutti coloro che abbiano presentato il "Mod. Preiscrizione" compilato in tutte le sue parti e sottoscritto.
- b) **La partecipazione a gare e manifestazioni prive di omologazione FIDAL e/o FIASP è vietata. Ciascun atleta e/o socio – rispettivamente per il proprio tesseramento in corso – è diffidato dal partecipare a tali eventi, salvo deroghe scritte concesse dal Consiglio Direttivo.**
- c) **In tutte le gare è obbligatorio indossare abbigliamento societario con i colori (BLU-BIANCO-FUXIA);** in difetto, l'atleta non potrà partecipare alle gare e qualora l'atleta gareggiasse ugualmente, sarà addebitata a suo carico l'eventuale ammenda sanzionata alla società e qualsiasi altra spesa derivante da tale gesto. La divisa-gara sarà consegnata gratuitamente solo ed esclusivamente agli atleti che parteciperanno a gare FIDAL. Inoltre nel database FIDAL compare la data di scadenza del certificato medico, oltre la quale, l'atleta viene immediatamente sospeso e non potrà gareggiare fino a rinnovo dell'idoneità sanitaria (cfr. § Idoneità Sanitaria).
- d) **L'atleta, avvisato anticipatamente dal proprio tecnico, è tenuto a partecipare alle gare. L'eventuale impossibilità di partecipazione alle gare in calendario, dovrà essere comunicata anticipatamente al proprio tecnico, giustificando il motivo. Nessuno è autorizzato a partecipare a gare di propria iniziativa, qualsiasi partecipazione deve essere autorizzata dal proprio tecnico.**
- e) L'Associazione, i suoi Dirigenti e lo Staff Tecnico tutto, declinano ogni responsabilità per incidenti ed infortuni che si possano verificare durante il trasporto e l'accompagnamento in auto degli atleti alle manifestazioni.
- f) Chiunque non rispetti le direttive societarie e/o le comunicazioni dei tecnici, potrà essere soggetto di richiamo ufficiale da parte del Consiglio Direttivo.
- g) **Tutti gli atleti minorenni, dovranno essere SEMPRE accompagnati e ripresi all'interno dello stadio e/o delle palestre – più precisamente nei pressi degli spogliatoi – da una persona adulta.**
- h) L'atleta – o chiunque eserciti la patria potestà – è tenuto a giustificare eventuali assenze protratte per più di due settimane consecutive.

UTILIZZO STRUTTURE SOCIETARIE

- i) L'utilizzo delle strutture sportive comunali – concesse all'Associazione – è ammesso solo ed esclusivamente ai soci ALA, per i quali diventa presupposto indispensabile essere in regola con il tesseramento ed i pagamenti della stagione in corso ed a tutti gli atleti autorizzati dall'Associazione stessa (cfr. § Quote associative e Planning Allenamenti).
- j) Ogni socio ha il dovere di partecipare a tutte le iniziative organizzate da ALA, di maneggiare e utilizzare con cura tutte le strutture e le attrezzature messe a disposizione.
- k) È vietato entrare in qualsiasi luogo di allenamento e l'utilizzo delle strutture in assenza del tecnico responsabile, salvo deroghe scritte concesse dal Consiglio Direttivo.
- l) L'Associazione declina ogni responsabilità per furti, smarrimenti o danni ad oggetti e indumenti personali, avvenuti in sede di allenamento e/o di gara.

INFORMAZIONI GENERALI

- Gli atleti devono essere muniti di maglietta, tuta, k-way, scarpe da ginnastica, (dai cadetti in poi anche di scarpe chiodate e cronometro). Nella stagione invernale è opportuno avere felpe calde, ma leggere, cappello di lana e guanti.
- I genitori non possono entrare nel campo o in palestra (devono restare sulle tribune).
- Tutti devono rispettare le comunicazioni date dal personale addetto agli impianti sportivi.
- Gli atleti/e devono presentarsi ai corsi e/o agli allenamenti con puntualità, rispettando l'orario d'inizio; chi arriva in ritardo crea disagio per il lavoro di gruppo.
- Eventuali avvisi saranno distribuiti al termine degli allenamenti, recapitati per posta, inviati tramite mail o altri canali telematici.
- Lo Statuto, il Regolamento Interno, il Modulo d'Iscrizione e il Modulo di Preiscrizione della stagione in corso sono pubblicati sul sito e sono scaricabili per il loro utilizzo e consultazione.
- Per eventuali comunicazioni e/o informazioni, si può consultare il sito oppure inviare una mail all'indirizzo scritto in calce.
- Il Consiglio Direttivo si riserva di apportare, in qualsiasi momento, eventuali modifiche o integrazioni al presente regolamento.

Per tutto quanto non descritto nel presente regolamento, si rimanda allo statuto dell'associazione.

Rev. 0 del 05 dicembre 2017

a.s.d. ALA
Atletica Leggera Abbiategrasso

QUOTE D'ISCRIZIONE

ALA dà la possibilità, a chiunque voglia far parte del sodalizio, di poter essere tesserato secondo queste specifiche:

| Iscrizioni individuali ai corsi | | quota associativa annuale | costi di frequenza corsi | | costo annuale utilizzo pista |
|----------------------------------|---|---------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|
| | | | trimestrale | annuale | |
| Atleti | Settore Giovanile: CAS/Esordienti/Ragazzi/Cadetti (2013-2003) | € 40,00 | € 110,00 € 60,00* | € 300,00 € 160,00* | --- |
| | Settore Agonistico: All/Jun/Pro/Sen (2002 e prec.) | € 40,00 | € 110,00 € 60,00* | € 300,00 € 160,00* | --- |
| | Settore Senior Master | € 40,00 | --- | --- | € 30,00 |
| Sostenitori | --- | € 40,00 | --- | --- | --- |
| Altri tesserati FIDAL / FIASP ** | | --- | --- | --- | € 70,00 |

* costo monosettimanale

** per tesserati FIDAL e/o FIASP non Soci ALA, presentando copia in stato di validità sia di certificato medico sia di tessera federale che attestino l'appartenenza e la copertura assicurativa.

MODALITA' DI PAGAMENTO

I soci sostenitori dovranno versare solo la quota associativa, mentre i soci atleti, oltre alla quota associativa dovranno versare le quote di frequenza corsi o di utilizzo pista.

Bonifico su conto corrente intestato a: **a.s.d. ALA ATLETICA LEGGERA ABBIATEGRASSO**
IBAN: IT1000103032381000002618631
Causale ad esempio: Iscrizione 1° trim 2018 – Cognome e Nome iscritto

SEGRETERIA

L'iscrizione ai corsi è da effettuarsi scaricando i moduli dal sito ed inviando il tutto compilato e firmato all'indirizzo mail segreteria@ala-atletica.org o consegnato ai tecnici di riferimento. Le adesioni ed i pagamenti dovranno obbligatoriamente essere effettuati anticipatamente nella prima settimana del trimestre di riferimento e più precisamente:

- ◆ quota annuale – da gennaio a dicembre dal 8 al 31 gennaio 2018
- ◆ 1° trim – da gennaio a marzo dal 8 al 12 gennaio 2018
- ◆ 2° trim – da aprile a giugno (più settembre) dal 2 al 6 aprile 2018
- ◆ 3° trim – da ottobre a dicembre dal 1 al 12 ottobre 2018

PLANNING ALLENAMENTI

Corsi C.A.S. – Centro di Avviamento allo Sport

Gli allenamenti sono condotti da Tecnici istruttori FIDAL.

Bambini 5 a 7 anni (gruppo CAS / ESORDIENTI “C” – 2013/2011”):

- (periodo invernale – dal 1° ottobre al 31 marzo) mercoledì e venerdì dalle 17,00 alle 18,00 c/o SMS “Gramsci” Via Vivaldi 10;
- (periodo estivo – dal 1° aprile al 31 maggio e da inizio anno scolastico al 30 settembre) mercoledì e venerdì dalle 17,00 alle 18,00 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160;

| | | |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 8 giu + (10/28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|

Corsi ATLETICA LEGGERA

Gli allenamenti sono condotti da Tecnici istruttori / allenatori FIDAL.

Atleti/e da 8 a 9 anni (gruppo ESORDIENTI “B” – 2010/2009):

- (periodo invernale – dal 1° ottobre al 28 febbraio) mercoledì dalle 18,00 alle 19,00 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160 e venerdì c/o palestra “Omnicomprensivo” Strada Chiappana;
- (periodo estivo – dal 1° marzo al 31 maggio e da inizio anno scolastico al 30 settembre) c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

| | | |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 8 giu + (10/28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|

Atleti/e da 10 a 11 anni (gruppo ESORDIENTI “A” – 2008/2007):

- (periodo invernale/estivo – dal 28 agosto al 8 giugno), mercoledì e venerdì dalle 18,30 alle 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

| | | |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 8 giu + (10/28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|

Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2006/2005):

- (tutto l’anno), lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18,30 alle 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

| | | |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 8 giu + (3/28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

Atleti/e da 14 a 15 anni (gruppo CADETTI/E – 2004/2003):

- (tutto l’anno) lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18,00 alle 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

| | | |
|-------------------------|---|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 29 giu + (27 ago / 28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|---|----------------------------|

Atleti/e da 16 anni in poi (gruppi VELOCITA’ / FONDO / LANCI / SALTI – 2002 in avanti):

- (tutto l’anno) da lunedì a venerdì dalle 18,30 alle 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

| | | |
|-------------------------|---|----------------------------|
| 1° trim: 8 gen – 29 mar | 2° trim: 3 apr – 29 giu + (27 ago / 28 set) | 3° periodo: 1 ott – 21 dic |
|-------------------------|---|----------------------------|

Utilizzo PISTA DI ATLETICA

Gli atleti maggiorenni o minorenni accompagnati, che sceglieranno questa opzione, non saranno seguiti da nessun Tecnico e saranno obbligati a rispettare il **Regolamento di uso della pista**.

- (tutto l’anno) da lunedì a venerdì dalle 18,30 alle 20,00 presso Centro Sportivo Viale G. G. Sforza 160.

IDONEITÀ SANITARIA

Gli ATLETI, che svolgono attività sportiva organizzata da associazioni affiliate FSN/EPS, devono essere in possesso di certificato medico d'idoneità, effettuato annualmente, per l'ammissione a gare ed allenamenti.

A questo proposito abbiamo interpellato lo Studio Medico FISIO LIFE S.r.l. di Via F. Croce n°65 ad Abbiategrasso (tel. 029420696 – mail info@fisiolife.net) che ha proposto le seguenti soluzioni convenzionate:

- **Atleti fino a 11 anni** (compiuti) – attività “*non agonistica*” – possono effettuare una delle seguenti opzioni:
 - ✓ visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, ECG basale, misurazione pressoria _____ *Fisio Life € 40,00.*
 - ✓ visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sottosforzo _____ *Fisio Life € 57,50.*
 - ✓ visita medico sportiva “*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sottosforzo _____ *Fisio Life € 57,50.*

Chiunque fosse interessato a questa proposta è invitato a contattare lo Studio per fissare l'appuntamento della propria visita medica.

Chi non intenda aderire, dovrà **consegnare nel più breve tempo possibile il certificato medico annuale** effettuato da un medico di medicina generale, un pediatra di libera scelta o un medico dello sport.

- **Atleti da 12 a 17 anni** (compiuti) – attività “*agonistica*” – effettuano la visita:
 - **gratuitamente** grazie alla convenzione tra FIDAL e Regione Lombardia presso il Centro di Medicina dello Sport di Bareggio_Via G. Falcone 17 (tel. 0290361358 – www.medisportbareggio.it):
 - ✓ **TIPO B1**: visita specialistica medico sportiva completa di ECG basale e sottosforzo, test da sforzo, test urine, spirometria, controllo vista, peso e altezza _____ *Centro Medicina GRATUITO.*
 - **a pagamento** presso lo Studio Medico FISIO LIFE S.r.l. di Via F. Croce n°65 ad Abbiategrasso (tel. 02.9420696 – mail info@fisiolife.net)
 - ✓ visita medico sportiva “*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sottosforzo _____ *Fisio Life € 57,50.*
- **Atleti maggiorenni** – attività “*agonistica*” – effettuano la visita medica comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressione a riposo e sottosforzo _____ *Fisio Life € 57,50.*

ABBIGLIAMENTO SOCIETARIO

La quota associativa comprende la divisa gara (canottiera e pantaloncini) che sarà fornita al momento della partecipazione alla prima gara FIDAL.

Altri capi d'abbigliamento secondo listino.