

## **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 2019 e termina il 31 agosto 2019 (anno di transizione).*

## **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. Ammissione).** 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 sono ammessi sul campo d'allenamento 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 di Ammissione 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.

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

Rev. 2 del 15 novembre 2018

a.s.d. ALA  
Atletica Leggera Abbiategrasso  
Il Consiglio Direttivo

### 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 addizionale utilizzo pista annuale
			trimestrale	
Sostenitori		€ 20,00	---	---
Atletica Leggera	<b>Settore Giovanile:</b> CAS/Esordienti/Ragazzi/Cadetti (2014-2004)	€ 20,00	€ 110,00 € 60,00*	---
	<b>Settore Agonistico:</b> All/Jun/Pro/Sen (2003 e prec.)	€ 20,00	€ 110,00 € 60,00*	---
	<b>Settore Senior Master</b>	€ 20,00	---	€ 30,00
	Altri tesserati **	---	---	€ 70,00
Nordic Walking		€ 20,00	Vedere prospetto specifico	

\* 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. I pagamenti dovranno essere effettuati obbligatoriamente tramite bonifico bancario.

Bonifico su conto corrente intestato a: **a.s.d. ALA ATLETICA LEGGERA ABBiateGRASSO**  
**IBAN: IT75D0103032380000063337167**

Causale ad esempio: **Iscrizione 1° trim 2019 – Cognome e Nome iscritto**

### SEGRETERIA

L'iscrizione ai corsi è da effettuarsi scaricando i moduli dal sito e anticipando il tutto, compilato e firmato, all'indirizzo mail [segreteria@ala-atletica.org](mailto:segreteria@ala-atletica.org). Gli originali dovranno essere consegnati in segreteria o ai tecnici di riferimento, entro una settimana dall'adesione.

La segreteria sarà aperta tutti i mercoledì dalle 18,00 alle 20,00. Eventuali cambiamenti saranno comunicati tramite le chat dei rispettivi gruppi d'allenamento.

**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 “EM6-EF6” – 2014/2012”):**

- (inverno: 1° gennaio / 31 marzo) mercoledì e venerdì 17,00 - 18,00 c/o SMS “Gramsci” Via Vivaldi 10;
- (estate: 1° aprile / 31 agosto) mercoledì e venerdì 17,00 - 18,00 c/o Centro Sportivo “Invernizzi” Viale Sforza 160;

1° trim: 7 gennaio – 29 marzo	2° trim: 1° aprile – 28 giugno
-------------------------------	--------------------------------

**Corsi ATLETICA LEGGERA**

Gli allenamenti sono condotti da Tecnici istruttori / allenatori FIDAL.

**Atleti/e da 8 a 9 anni (gruppo ESORDIENTI “EM8-EF8” – 2011/2010):**

- (inverno: 1° ottobre / 28 febbraio) mercoledì 18,00 - 19,00 c/o Centro Sportivo “Invernizzi” Viale Sforza 160 e venerdì c/o palestra “Omnicomprendivo” Strada Chiappana;
- (estate: 1° marzo / 31 agosto) c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

1° trim: 7 gennaio – 29 marzo	2° trim: 1° aprile – 28 giugno
-------------------------------	--------------------------------

**Atleti/e da 10 a 11 anni (gruppo ESORDIENTI “EM10-EF10” – 2009/2008):**

- mercoledì e venerdì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

1° trim: 7 gennaio – 29 marzo	2° trim: 1° aprile – 28 giugno
-------------------------------	--------------------------------

**Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2007/2006):**

**Atleti/e da 14 a 15 anni (gruppo CADETTI/E – 2005/2004):**

- lunedì, mercoledì e venerdì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

1° trim: 7 gennaio – 29 marzo	2° trim: 1° aprile – 28 giugno
-------------------------------	--------------------------------

**Atleti/e da 16 anni in poi (gruppi VELOCITA’ / FONDO / LANCI / SALTI – 2003 in avanti):**

- da lunedì a venerdì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

1° trim: 7 gennaio – 29 marzo	2° trim: 1° aprile – 28 giugno
-------------------------------	--------------------------------

**Utilizzo PISTA DI ATLETICA**

Gli atleti maggiorenne 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.

**Corsi di NORDIC WALKING**

Vedi programmazione specifica.

## **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.

- **Atleti da 0 a 5 anni** (compiuti) – attività “*non agonistica in età prescolare*” – possono partecipare alle attività promosse da ALA, senza necessariamente presentare il certificato medico, in ottemperanza al decreto del 28/02/2018 del Ministero della Salute (Circolare FIDAL prot. n°8706 del 23/11/2018).
- **Atleti da 6 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;
  - ✓ visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo;
  - ✓ visita medico sportiva “*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo.

Chiunque fosse interessato a questa proposta è invitato a contattare il Centro di Medicina sportiva 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 ogni Centro di Medicina dello Sport convenzionato con la Regione
    - ✓ visita specialistica medico sportiva completa di ECG basale e sottosforzo, test da sforzo, test urine, spirometria, controllo vista, peso e altezza;
  - **a pagamento** presso ogni Centro di Medicina dello Sport non convenzionato
    - ✓ visita medico sportiva “*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo.
- **Atleti maggiorenni** – attività “*agonistica*” – effettuano la visita medica comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressione a riposo e sotto sforzo.
- **Atleti Nordic Walking** – attività “*non agonistica*” – possono effettuare la visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, ECG basale, misurazione pressoria;