

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° settembre 2019 e termina il 31 agosto 2020.

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	costo annuale corsi	costo addizionale annuale utilizzo pista
Sostenitori		€ 40,00	---	---
Atletica Leggera	Settore Giovanile: CAS/Esordienti/Ragazzi/Cadetti (2015-2005)	€ 40,00	€ 350,00 € 220,00*	---
	Settore Agonistico: All/Jun/Pro/Sen (2004 e prec.)	€ 40,00	€ 350,00 € 220,00*	---
	Settore Senior Master	€ 40,00	---	€ 30,00
	Altri tesserati **	---	---	€ 100,00
Nordic Walking	Corso base	€ 40,00	€ 50,00	
	Corso avanzato o Power	€ 40,00	€ 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. I pagamenti dovranno essere effettuati obbligatoriamente tramite bonifico bancario, con una delle seguenti modalità:

- unica soluzione entro il 15 ottobre 2019;
- due rate di cui: 1^ rata entro il 15 ottobre 2019 2^ rata entro il 15 dicembre 2019.

Bonifico su conto corrente intestato a: **a.s.d. ALA ATLETICA LEGGERA ABBIEATEGRASSO**
IBAN: IT75D010303238000063337167

Causale: **Iscrizione corso annuale 2019/2020 – 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. 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 trami le chat dei singoli gruppi di 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” – 2015/2013”):

- (settembre 2019 – giugno 2020), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
 - (estivo – settembre, aprile, maggio e giugno), mercoledì e venerdì 17,00 - 18,00 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160;
 - (invernale – da ottobre a marzo), mercoledì e venerdì 17,00 - 18,00 c/o SMS “Gramsci” Via Vivaldi 10;

Corsi ATLETICA LEGGERA

Gli allenamenti sono condotti da tecnici istruttori FIDAL e si svolgeranno come di seguito descritto, salvo diverse comunicazioni in chat.

Atleti/e da 8 a 9 anni (gruppo ESORDIENTI “EM8-EF8” – 2012/2011):

- (settembre 2019 – giugno 2020), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
 - (estivo – settembre, marzo, aprile, maggio e giugno), mercoledì e venerdì 18,00 - 19,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160;
 - (invernale – da ottobre a febbraio), mercoledì 18,00 - 19,00 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160 e venerdì 18,30 – 19,30 c/o palestra “Omnicomprendivo” Strada Chiappana;

Atleti/e da 10 a 11 anni (gruppo ESORDIENTI “EM10-EF10” – 2010/2009):

- (settembre 2019 – giugno 2020), mercoledì e venerdì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2008/2007):

- (settembre 2019 – giugno 2020), lunedì, mercoledì e venerdì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 14 a 15 anni (gruppo CADETTI/E – 2006/2005):

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

Atleti/e da 16 anni in poi (gruppi VELOCITA' / FONDO / LANCI / SALTI – 2004 in avanti):

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

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 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 ogni Centro di Medicina dello Sport convenzionato con la Regione Lombardia
 - ✓ 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;