

### PREMESSA

L'associazione sportiva dilettantistica **ALA Atletica Leggera Abbiategrasso (di seguito ALA)** è affiliata a **FIDAL** Federazione Italiana Di Atletica Leggera (FSN) dal 1982 – **ASI** Associazioni Sportive Sociali Italiane (EPS) dal 2019 – **FIASP** Federazione Italiana Amatori Sport Popolari dal 2010.

*L'anno sportivo associativo inizia il 1° settembre di ogni anno e termina il 31 agosto dell'anno successivo.*

### MODALITÀ di PARTECIPAZIONE a CORSI e GARE

- a) **L'Atleta, per partecipare ai corsi e alle gare deve essere regolarmente iscritto 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, ASI 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 e ASI. Inoltre nei relativi database 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 a soci/tesserati 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 d'Iscrizione e Planning Allenamenti).
- j) Ogni socio/tesserato 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 ginniche, (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 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.

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

Rev. 4 del 3 settembre 2020

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

Pagg. 2 di 6

**QUOTE D'ISCRIZIONE**

ALA dà la possibilità, a chiunque voglia far parte del sodalizio, di poter essere tesserato per la disciplina preferita nel rispetto delle quote sotto descritte:

<b>Atletica Leggera</b>	<b>Corsi</b>	<b>quota tesseramento annuale</b>	<b>quota annuale corsi</b>	<b>quota annuale utilizzo pista</b>
	<b>Settore Giovanile:</b> CAS / Esordienti / Ragazzi	€ 40,00	€ 350,00 ° € 220,00 °*	---
	<b>Settore Agonistico:</b> Cadetti / Allievi / Juniores / Promesse / Seniores	€ 40,00	€ 350,00 ° € 220,00 °*	---
	<b>Settore Senior Master</b>	€ 40,00	---	€ 30,00
	Altri tesserati **	---	---	€ 100,00
	Ulteriori proposte	€ 40,00	vedere prospetto <b>NW-ALA Running Team</b>	

° quote famiglia (sconti applicabili alla sola quota corsi e da applicare nella 2^ rata):

*plurisettimanale* € 50,00 (2° figlio), € 150,00 (3° figlio);  
*monosettimanale* € 25,00 (2° figlio), € 75,00 (3° figlio).

\* costo monosettimanale

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

<b>Nordic Walking</b>	<b>Corsi</b>	<b>quota tesseramento annuale</b>	<b>quota corsi</b>
	Corso base	€ 20,00	€ 50,00
	Corso avanzato o Power	€ 20,00	€ 70,00
	Allenamento programmato	€ 20,00	€ 60,00 (n°10 uscite, validità max 4 mesi)
	Ulteriori proposte	€ 20,00	vedere prospetto <b>NW-ALA Running Team</b>

**Quota associativa annuale** – per tutti coloro che volessero diventare Soci atleti o sostenitori il costo della quota (da versare in alternativa alla quota tesseramento) è

**€ 45,00**

- per ottenere la qualifica di Socio, presentare richiesta scritta e pagare la quota associativa;
- per mantenere la qualifica di Socio, pagare la quota associativa entro il 31/10 di ogni anno, pena la rimozione dal "libro soci".

### MODALITÀ 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. I pagamenti dovranno essere effettuati obbligatoriamente tramite bonifico bancario, con una delle seguenti modalità:

- unica soluzione rata unica entro il 31 ottobre 2021;
- due rate di cui: 1^ rata entro il 31 ottobre 2021 (€ 40,00 + € 200,00 / € 120,00\*);  
2^ rata entro il 31 gennaio 2022 (€ 150,00 / € 100,00\*).

Bonifico su conto corrente intestato a: **a.s.d. ALA ATLETICA LEGGERA ABBIATEGRASSO**

**IBAN: IT75D010303238000063337167**

es. di causale tipo: **Iscrizione corso annuale 2020/2021 – 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 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 “EM5\*-EF5\*” – 2017/2015”):**

- (settembre 2021 – giugno 2022), 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;

\*il tesseramento FIDAL potrà avvenire solo dopo aver compiuto i 5 anni.

**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” – 2014/2013):**

- (settembre 2021 – giugno 2022), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
  - (estivo – settembre, marzo, aprile, maggio e giugno), martedì e giovedì 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” – 2012/2011):**

- (settembre 2021 – luglio 2022), martedì e giovedì 18,30 - 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

**Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2010/2009):**

- (settembre 2021 – luglio 2022), 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 – 2008/2007):**

- (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 – 2006 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 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.

**Corsi di ATLETICA PER ADULTI e 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:

- ✓ Certificato medico pediatrico annuale comprensivo di dichiarazione di presa visione ECG, effettuato da un medico di medicina generale, un pediatra di libera scelta o un medico dello sport;
- ✓ Visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, ECG basale, misurazione pressoria;  
“*non agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo;  
“*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sottosforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo.

Chiunque fosse interessato alla visita medico sportiva è invitato a contattare un Centro di Medicina dello Sport per fissare l'appuntamento della propria visita medica.

- **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;

- **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.