

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 da una persona adulta, all'interno delle strutture dove si svolgono gli allenamenti e più precisamente nei pressi degli spogliatoi.** Solo in caso di sottoscrizione della Liberatoria (cfr. Mod. Liberatoria uscita atleti minori 14 anni), l'atleta potrà uscire autonomamente dagli allenamenti/gare.
- 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.
- 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.
- Statuto, Regolamento Interno, MOG, Codice di Condotta e tutta la modulistica d'iscrizione della stagione in corso sono pubblicati e consultabili sul sito e sono scaricabili per il loro utilizzo.
- 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. 5 del 19 dicembre 2024

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

Pagina 2 di 6

QUOTA ASSOCIATIVA

Per tutti coloro che volessero diventare Soci (atleti o sostenitori) il costo della quota è (da versare in alternativa alla quota tesseramento)	€ 55,00
--	----------------

- 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”.

QUOTE DI TESSERAMENTO E FREQUENZA CORSI

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:

Atletica Leggera	corsi / categorie	quote corsi annuali			
		tesseramento FIDAL / ASI	mono settimanale	plurisettim. da 2 a 3 gg/settimana	integrazione ulteriori gg/settimana
	Settore Giovanile: Esordienti-Ragazzi-Cadetti Settore Agonistico: Allievi-Juniores-Promesse-Seniores	€ 50,00	€ 250,00 °	€ 400,00 °	€ 140,00
	Quota compartecipazione iscrizioni gare <i>(a seguito dell'adeguamento delle quote federali)</i>		▪ € 10,00 (prevista esclusivamente per i partecipanti al circuito CROSS PER TUTTI) ▪ € 30,00 (necessaria per la partecipazione alle gare – solo categorie ESO8, ESO10, RAG, CAD, ALL, JUN, PRO)		
	Settore Amatori: Seniores / Altri tesserati **		Quota annuale utilizzo pista € 60,00		

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

plurisettimanale € 50,00 (2° figlio), € 100,00 (3° figlio);
 monosettimanale € 25,00 (2° figlio), € 50,00 (3° figlio).

** per tesserati **FIDAL/ASI** e/o altre ASD, non Soci/Tesserati ALA, potranno utilizzare le strutture ALA, presentando la richiesta scritta di tesseramento e copia in stato di validità dell'idoneità fisica

	corsi	quota tesseramento annuale ASI-FIASP	quota corsi
Nordic Walking	Corso base	€ 20,00	€ 50,00
	Corso avanzato / Power / Ritmico		€ 70,00
	Allenamento programmato		€ 60,00 (carnet n°10 uscite) (validità max 4 mesi)

Altri corsi	Corsi	quota corsi annuali		
		tesseramento ASI-FIASP	monosettimanale	bisettimanale
	Run 4 Fun	€ 20,00 (€ 50,00 FIDAL)	€ 100,00 trimestre € 250,00 annuale	€ 180,00 trimestre € 500,00 annuale
	Fitness Senior	€ 20,00	€ 80,00 trimestre	
	Potenziamento atletico ▪ Attività di gruppo: 5/6 persone 3/4 persone ▪ Attività individuale	€ 50,00	(validità max 2 mesi) € 60,00 (carnet n°6 sedute) € 52,00 (carnet n°4 sedute) € 120,00 (carnet n°4 sedute)	

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I soci sostenitori dovranno versare solo la quota associativa, mentre i soci atleti, oltre alla quota associativa/tesseramento dovranno versare le quote di frequenza corsi. I versamenti potranno essere effettuati come di seguito descritto:

Atletica Leggera

- unica soluzione: rata entro il 30 settembre 2026;
- due rate di cui: 1^ rata entro il 30 settembre 2026 → € 50 + € 250 (€ 150 mono);
2^ rata entro il 31 gennaio 2027 → € 150 (€ 100 mono) + integrazione + quota iscrizione gare.

Nordic Walking Altri Corsi

- unica soluzione rata unica da versare entro l'inizio del corso/attività.

Bonifico su conto corrente (obbligatorio al fine della detrazione fiscale di Legge nella dichiarazione dei redditi) intestato a:

a.s.d. ALA ATLETICA LEGGERA ABBIEATEGRASSO
IBAN: IT75D0103032380000063337167

es. di causale tipo: **Iscrizione corso annuale 2026/2027 – Cognome e Nome iscritto**

Si informa che, dopo il 31 gennaio di ogni anno, non sarà possibile ottenere il rimborso di alcuna quota versata

SEGRETERIA

L'iscrizione ai corsi è da effettuarsi scaricando i moduli dal sito/gestionale 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 è contattabile tramite WhatsApp al numero 3917028540.

PLANNING ALLENAMENTI**Corsi ATLETICA LEGGERA**

Tutti gli allenamenti FIDAL e/o ASI sono condotti da tecnici istruttori FIDAL/ASI e/o Laureati in Scienze motorie e si svolgeranno come di seguito descritto, salvo diverse comunicazioni in chat.

Tutti gli atleti saranno tesserati ASI. Il tesseramento FIDAL potrà avvenire solo dopo aver compiuto i 5 anni.

Bambini da 5 anni compiuti a 7 anni (gruppo ESORDIENTI 6 – 2022/2020):

- (settembre 2026 – giugno 2027), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
 - (estivo – settembre, aprile, maggio e giugno), mercoledì 17,00 - 18,00 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160;
 - (invernale – da ottobre a marzo), mercoledì 17,00 - 18,00 c/o I.I.S. Alessandrini Via Einaudi 3.

Atleti/e da 8 a 9 anni (gruppo ESORDIENTI 8 – 2019/2018):

- (settembre 2026 – giugno 2027), martedì e giovedì 18,00 – 19,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 10 a 11 anni (gruppo ESORDIENTI 10 – 2017/2016):

- (settembre 2026 – giugno 2027), martedì e giovedì 19,00 – 20,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2015/2014):

- (settembre 2026 – giugno 2027), martedì, giovedì e venerdì 17,30 - 19,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 14 a 15 anni (gruppo CADETTI/E – 2013/2012):**

- (tutto l'anno), da lunedì a venerdì 17,30 - 19,00 e sabato 15,00 – 18,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 16 anni in poi (gruppo ASSOLUTI/E – Allievi, Juniores, Promesse, Seniores – 2010 in avanti):**

- (tutto l'anno), da lunedì a venerdì dalle 17,00 in poi c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

** per gli agonisti, in seguito alla definizione della specialità di ciascun atleta, giorni ed orari d'allenamento saranno concordati con il Direttore Tecnico e lo Staff.

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 18,00 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 sotto sforzo, misurazione pressoria a riposo e sotto sforzo;
“*agonistica*” comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sotto sforzo, 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 sotto sforzo, test da sforzo, test urine, spirometria, controllo vista, peso e altezza;

- **Atleti maggiorenni e Run4Fun** – attività “*agonistica*”

effettuano la visita medica comprensiva di spirometria, esame urine, controllo vista, ECG basale e sotto sforzo, misurazione pressione a riposo e sotto sforzo.

- **Atleti Nordic Walking e Fitness Senior** – attività “*non agonistica*”

possono effettuare la visita medico sportiva “*non agonistica*” comprensiva di spirometria, ECG basale, misurazione pressoria.