

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

Pagina 2 di 6

QUOTE DI TESSERAMENTO

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:

	Corsi / Categorie	quote corsi annuali			Costo aggiuntivo da 4 a 6 allenam/settim.
		tesseramento	mono settimanale	plurisettimanale da 2 a 3 allenam/settim.	
Atletica Leggera	Settore Giovanile: CAS / Esordienti / Ragazzi	€ 50,00	€ 220,00 °	€ 350,00 °	€ 120,00
	Settore Agonistico: Cadetti / Allievi / Juniores / Promesse / Seniores				
	Settore Amatori: Seniores / Altri tesserati **				
	Corsi per adulti	Quota annuale utilizzo pista € 60,00			
	Corsi potenziamento atletico	vedere prospetto NW-ALA			
	Attività di gruppo: 5/6 persone 3/4 persone Attività individuale	€ 50,00	quota carnet (validità max 2 mesi) € 60,00 (carnet n°6 sedute) € 52,00 (carnet n°4 sedute) € 120,00 (carnet n°4 sedute)		

° quote famiglia (sconti applicabili alla **sol**a 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	quota corsi
Nordic Walking	Corso base		€ 50,00
	Corso avanzato / Power / Ritmico		€ 70,00
	Allenamento programmato	€ 20,00	€ 60,00 (carnet n°10 uscite) (validità max 4 mesi)
	Ulteriori proposte		vedere prospetto NW-ALA

Pagina 3 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”.

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 unica entro il 31 ottobre 2023;
- due rate di cui:
 - 1^ rata entro il 31 ottobre 2023 (€ 50,00 + € 200,00 / € 120,00*);
 - 2^ rata entro il 31 gennaio 2024 (€ 150,00 / € 100,00*).

**Nordic
Walking**

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

I pagamenti potranno essere effettuati con due modalità differenti:

a) BONIFICO BANCARIO

(da utilizzare obbligatoriamente al fine della detrazione fiscale di Legge nella dichiarazione dei redditi)

IBAN: IT75D010303238000063337167

es. di causale: **Iscrizione corso annuale 2023/2024 – Cognome e Nome iscritto**

b) SATISPAY

inquadrando il QR Code ed inserendo la causale (vedi sopra)

**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 il giovedì e il venerdì dalle 18,00 alle 20,00. Eventuali cambiamenti saranno comunicati tramite 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 e/o Laureati in Scienze motorie.

Bambini da 5 a 7 anni (gruppo CAS / ESORDIENTI 5 – 2019/2017):

il tesseramento ALA/FIDAL potrà avvenire solo dopo aver compiuto i 5 anni.

- (settembre 2023 – giugno 2024), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
 - (estivo – settembre, aprile, maggio e giugno), mercoledì 17,00 - 18,00 e sabato 14,30 – 15,30 c/o Centro Sportivo “G. Invernizzi” Viale Sforza 160;
 - (invernale – da ottobre a marzo), mercoledì 17,00 - 18,00 c/o I.I.S. Bachelet palestra Strada Chiappana.

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 8 – 2016/2015):

- (settembre 2023 – giugno 2024), la sede degli allenamenti varia in funzione del periodo di riferimento:
 - (estivo – settembre, marzo, aprile, maggio e giugno), giovedì 18,00 - 19,00 e sabato 14,30 – 15,30 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160;
 - (invernale – da ottobre a febbraio), giovedì 18,00 – 19,00 c/o I.I.S. Alessandrini Via Einaudi 3; e sabato 14,30 – 15,30 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 10 a 11 anni (gruppo ESORDIENTI 10 – 2014/2013):

- (settembre 2023 – luglio 2024), martedì e venerdì 17,30 - 19,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160; eventuale sabato 15,30 – 16,30 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 12 a 13 anni (gruppo RAGAZZI/E – 2012/2011):

- (settembre 2023 – luglio 2024), lunedì, mercoledì e venerdì 18,00 - 19,30 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160. in accordo con il Tecnico, martedì sessione aggiuntiva di approfondimento.

Atleti/e da 14 a 15 anni (gruppo CADETTI/E – 2010/2009):**

- (tutto l'anno), martedì, giovedì 17,30 - 19,00 e sabato 14,30 – 16,00 c/o Centro Sportivo Viale Sforza 160.

Atleti/e da 16 anni in poi (gruppo ASSOLUTI/E – Allievi, Juniores, Promesse, Seniores – 2008 in avanti):**

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

** in seguito alla definizione della specialità di ciascun atleta, giorni ed orari d'allenamento saranno concordati con i Tecnici di riferimento.

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 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.