



INFORMAZIONI GENERALI

Le categorie si differenziano solitamente in ragazzi e ragazze. In alcune competizioni gli atleti gareggeranno unicamente con i compagni del proprio anno di nascita, mentre in altre con quelli più grandi di un anno o più piccoli di un anno.

Se non vi è la competizione per la propria categoria, si gareggerà con quella più grande. Nelle competizioni a squadre, le ragazze potranno gareggiare in una squadra maschile ma non viceversa.

Oltre alla partecipazione agli allenamenti, agli atleti iscritti, si propone la partecipazione alle gare che vengono indicate dai rispettivi monitori/allenatori, anche per dare una continuità a quanto fatto durante gli allenamenti. **Si auspica la partecipazione di tutti.**

Le iscrizioni alle gare vengono effettuate dalla società e sono a carico della stessa.

Le informazioni relative alla singola competizione, oltre ad altre comunicazioni, avvengono tramite messaggio WhatsApp (gruppo).

Ogni atleta riceverà la maglietta e il training della società (1 training alla prima iscrizione – in seguito a pagamento Chf 50, da chiedere al monitore di riferimento.).

Per i nuovi atleti sono possibili due allenamenti di prova gratuiti e le nuove iscrizioni sono possibili fino alle vacanze autunnali.

La società è solita partecipare a diversi tipi di competizioni tra cui (non esaustiva):

Staffette di paese (TAS): si corrono percorsi dai 200m ai 600m, fuori pista, solitamente nelle vie dei paesi, singolarmente o a squadre a dipendenza della competizione e dell'età

Olimpiadi Rivensi / UBS Kids Cup: l'atleta si cimenta in due o tre discipline durante il corso della giornata (solitamente lancio della pallina/vortex, sprint 50/60m e salto in lungo/salto in alto)

Cross: corsa di media/lunga distanza, dai 400m ai 2000m, su sterrato o prato, solitamente svolto nel periodo invernale

UBS Kids Team: gara-gioco a squadre (composta di solito da 6 partecipanti), che si svolge in palestra durante il periodo invernale

ABBIGLIAMENTO & ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI

Materiale individuale richiesto

Ogni atleta deve essere munito di un **sacco/zaino personale** contenente **sempre** una bottiglia o una borraccia e il seguente materiale, necessario per affrontare qualsiasi tipo di allenamento:

Abbigliamento

- Pantaloncini e maglietta a maniche corte
- Tuta/training da ginnastica completa: pantaloni lunghi e maglia a maniche lunghe
- Scaldacollo, guanti e/o cuffia nei mesi invernali per gli allenamenti all'aperto

! Calzature

- Scarpe da running/ginnastica per esterno
- Scarpe da running/ginnastica per interno, **pulite e con suola bianca**
- Le scarpe devono essere adatte alla corsa e all'attività sportiva. **Non sono ammessi modelli tipo sneaker**, poiché non garantiscono il supporto e la stabilità necessari.
- **Scarpe chiodate:** l'uso delle scarpe chiodate **NON** è richiesto né obbligatorio. Rimane una scelta facoltativa della famiglia, in base alle preferenze e alle esigenze individuali

Allenamenti: si svolgono all'aperto (sul campo) o al chiuso (in palestra), in base alle condizioni meteorologiche e alla programmazione delle gare. Si richiede che i ragazzi abbiano sempre con sé entrambi i cambi: quello per l'attività esterna e quello per l'attività interna. In alcuni casi, l'allenamento potrà iniziare all'esterno e proseguire successivamente all'interno. La gestione sarà flessibile e adattata alle esigenze degli allenamenti e alle competizioni previste.

Allenamenti e quota

| Anno di Nascita | 2019 | 2018 | | 2015-16-17 |
|---------------------------|--|--|--|---|
| Allenamenti per settimana | -1- Allenamento | -1- Allenamento | -2- Allenamenti | -2- Allenamenti |
| TASSA SOCIALE | Chf 120 | Chf 120 | Chf 170 | Chf 170 |
| Martedì | h 16.30 – 17.30 | h 16.30 – 17.30 | h 16.30 – 17.30 | h 17.15 – 18.30 |
| Giovedì | | | h 17.30 – 18.45 | h 17.30 – 18.45 |
| Luogo |  Campo Sportivo RSV  Palestra Scuola Elementare RSV |  Campo Sportivo RSV  Palestra Scuola Elementare RSV |  Campo Sportivo RSV  Palestra Scuola Elementare RSV (martedì) – Palestra Scuole Medie RSV (giovedì) |  Campo Sportivo RSV  Palestra Scuole Medie RSV |
| Allenatori/Monitori | May & Elisa & Ninka | May & Elisa & Ninka | Ma: May, Elisa & Samantha Gio: Ruggero + Alberto | Ma: May, Elisa & Samantha Gio: Ruggero + Alberto |

 Luogo con bel tempo  Luogo con cattivo tempo

Gli allenamenti seguono il calendario scolastico. Durante le vacanze scolastiche non si tengono gli allenamenti, salvo diversa comunicazione da parte della società.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Genitori e/o accompagnatori non possono entrare all'interno del Centro sportivo e delle palestre
- Gli atleti aspettano all'esterno della palestra/campo che i rispettivi monitori li facciano entrare
- Si raccomanda la puntualità sia all'arrivo che alla fine dell'attività nel lasciare Palestra/campo
- Ognuno dovrà possedere una propria assicurazione personale contro gli infortuni
- La società declina qualsiasi responsabilità in caso di infortunio e furto (sia durante l'allenamento che durante le gare)
- Immagini o foto effettuate in occasione di gare o eventi potranno venir fornite agli organi di stampa per articoli o servizi sull'attività sportiva svolta e per i risultati ottenuti, utilizzate a scopo formativo/didattico o pubblicate sul sito della società
- Al fine di garantire e proteggere la salute di tutti, è importante la responsabilità individuale/personale e familiare. Solo le persone sane e prive di sintomi possono partecipare agli allenamenti. Gli atleti e gli allenatori con sintomi di malattia devono restare a casa.
- **⚠ Importante:** non portare a fare attività, bambini che sono stati assenti dalle lezioni scolastiche.

I genitori e gli atleti prendono atto che:

- si devono rispettare le indicazioni dei monitori e dei dirigenti della società
- si è responsabili del buon utilizzo del materiale e del rispetto delle strutture occupate
- si deve versare la quota sociale entro la data indicata dalla società
- si devono seguire regolarmente gli allenamenti e si auspica la partecipazione alle gare proposte dalla società
- l'Asspo opera senza scopo di lucro ed è basata sul volontariato

Per qualsiasi informazione i monitori restano volentieri a disposizione.

ASSPO Riva San Vitale