



## INFORMAZIONI GENERALI

### Le categorie si differenziano solitamente in maschi e femmine.

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. 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.

ANNO	CATEGORIE 2021
2014-2015	U8
2012-2013	U10
2010-2011	U12
2008-2009	U14

### La società è solita partecipare a diversi tipi di competizioni:

**Staffette di paese (TAS):** si corrono percorsi dai 150m ai 600m, fuori pista, solitamente nelle vie dei paesi, singolarmente o a squadre, varia dalla competizione e dall'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 200m ai 2000m, su sterrato o prato, solitamente svolto nel periodo invernale

**Trofeo Gad:** 4/5 discipline, 50/60m, 600/1000m, pallina/peso, salto in lungo e salto in alto per i più grandi, da svolgere in due distinte giornate (solitamente maggio e settembre)

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

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. Le informazioni relative alla singola competizione, oltre ad altre comunicazioni, verranno inviate tramite e-mail o messaggio WhatsApp, circa 15 giorni prima dell'evento. Si auspica la partecipazione di tutti.



**Abbigliamento:** pantaloncini e maglietta corti, tuta/training da ginnastica completa (pantalone lungo e maglia manica lunga), scarpe da running/ginnastica per esterno e scarpe da running/ginnastica per interno (non devono per forza essere da palestra ma devono essere pulite). Bottiglia/borraccia per l'acqua.

Ogni atleta riceverà la maglia della società.

Per atleti e sostenitori, vi è la possibilità di acquisto della nuova felpa della società.

Giorno	Orario	Gruppo	Monitori	Palestra
Martedì	16:15-17:15	Scolari 1 e 2	May/Elisa	Elementari
Martedì	17:45-18:45	U12-U10	May/Livio	Elementari
Giovedì	17:15-18:15	Scolari 2 e U12-U10	Livio/Filippo/Ruggero	Medie

Nome gruppo	Anno	N° allenamenti settimanali	Giorno	Tassa iscrizione
Scolari 1	2014-2015	1	martedì	90.-
Scolari 2	2013	1	martedì o giovedì	90.-
Scolari 2	2013	2	martedì e giovedì	130.-
U12-U10	2012/11/10 (9)	2	martedì e giovedì	130.-

**Gli allenamenti di tutti i gruppi si terranno al campo sportivo fino a quando il tempo lo permetterà (indicativo ca. metà ottobre).**

**Osservazioni:**

**. Invitiamo tutti al rispetto delle norme Covid-19 accresciute (se malati si resta a casa, distanziamento sociale e di igiene), evitando ogni genere di rischio**

. Momentaneamente spogliatoi e docce non sono a disposizione (bisogna venire già in tenuta sportiva)

. Genitori e/o accompagnatori non possono entrare all'interno del Centro sportivo e delle Palestre delle Scuole Elementari e Medie (sono inoltre da evitare assembramenti prima/durante e dopo gli allenamenti al di fuori delle strutture)



- . Si raccomanda la puntualità sia all'arrivo che alla fine dell'attività nel lasciare Palestra/Centro sportivo
- . Ognuno dovrà possedere una propria assicurazione personale contro gli infortuni.  
La nostra società declina qualsiasi responsabilità in caso di infortunio e furto (sia durante l'allenamento che durante le gare)
- . Ev. immagini o foto effettuate in occasione di gare o eventi organizzati dalla società, potranno venir fornite agli organi di stampa per articoli o servizi sull'attività sportiva svolta e per i risultati ottenuti o utilizzate a scopo formativo/didattico
- . Facciamo notare che durante l'allenamento del giovedì non ci sarà la presenza di una monitrice donna
- . Gli atleti aspettano all'esterno della palestra/campo che i rispettivi monitori li facciano entrare

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 pure: non portare a fare attività, bambini che sono stati assenti dalle lezioni scolastiche.

Modifiche dei gruppi o allenamenti, sono possibili a dipendenza della situazione sanitaria e delle indicazioni/decisioni delle Autorità comunali, cantonali o federali.

**Quadro generale per lo sport dopo l'implementazione delle misure**

**Spirit of Sport**  
si chiama ora ...

- Rispetto delle norme igieniche**  
dell'UFSP
- Rispettare la distanza**  
(1,5 m di distanziamento quando è possibile)
- Niente sintomi**  
in allenamento/in gara
- Attenersi al concetto di protezione**  
delle società e dei gestori degli impianti sportivi
- Manifestazioni sportive**  
- con max. 1000 atleti  
- con max. 1000 spettatori  
- gruppi di max. 300 persone se la distanza di 1,5 metri non può essere rispettata
- Elenchi di presenze**  
(tracciabilità dei contatti stretti - Contact Tracing)
- Allenamento di specialità sportive con stretto contatto fisico in gruppi invariati**  
(raccomandazione)

Validità a partire dal 22 giugno 2020

**swiss olympic**