

CORSO DI ATLETICA STAGIONE 2023



La Società Sportiva Dilettantistica La Fornace dal 2009 organizza il corso di atletica leggera giovanile per lo sviluppo fisico/motorio degli iscritti con l'insegnamento delle discipline dell'atletica leggera.

ORARI DI ALLENAMENTO PER CAT. ESORDIENTI 5 – 8 (dai 6 ai 9 anni)	LUNEDÌ 17:00-18:00 MERCOLEDÌ 17:00-18:00
ORARI DI ALLENAMENTO PER CAT. ESORDIENTI 10 (10 – 11 anni)	MARTEDÌ 17:30-19:00 SABATO 14:30-16:00
ORARI DI ALLENAMENTO PER CAT. RAGAZZI/E (12 – 13 anni)	MARTEDÌ 17:30-19:00 GIOVEDÌ 17:30-19:00 SABATO 14:30-16:00
ORARI DI ALLENAMENTO PER CAT. CADETTI/E (14 – 15 anni)	MARTEDÌ 17:30-19:00 GIOVEDÌ 17:30-19:00 VENERDÌ 17:30-19:00 SABATO 14:30-16:00

ISCRIZIONE al CORSO Sono previste **3 lezioni di prova** (necessaria liberatoria da firmare in segreteria).
Per iscriversi consegnare TUTTI i moduli indicati nella scheda anagrafici.
Senza questi documenti non si potrà procedere all'iscrizione.

COSTO DEL CORSO (settembre/dicembre 2023) A GENNAIO SI DOVRÀ PROCEDERE CON UNA NUOVA ISCRIZIONE.

- **Per chi è già iscritto**
L'importo per il periodo settembre/dicembre 2023 sarà di **€ 80,00** da versare entro il 30 settembre.
- **Per i nuovi iscritti**
Quota Fissa **€ 60,00** (T-shirt società, iscrizione FIDAL e assicurazione per l'anno 2023) + **€ 20,00** al mese

La sospensione delle attività seguirà il calendario scolastico (gli avvisi saranno comunicati tramite gruppo whatsapp).

PAGAMENTO

Gli importi versati sono detraibili solo se effettuati con mezzi tracciabili.

Il pagamento dovrà avvenire **in unica soluzione** tramite bonifico bancario utilizzando le seguenti coordinate:

IBAN: IT35T050344997000000001571 - BANCO BPM Albizzate specificando nella causale nome e cognome dell'atleta.

CERTIFICATO MEDICO

Per tutti gli iscritti alle attività di allenamento e alle gare è **INDISPENSABILE** il certificato medico.

Solo per la categoria ESORDIENTI è sufficiente il certificato per pratica sportiva non agonistica rilasciato dal medico/pediatra a seguito di ECG.

Per tutte le categorie superiori è necessario il certificato per pratica sportiva agonistica rilasciato da un centro medico sportivo. La visita è gratuita se effettuata presso un centro convenzionato consegnando la richiesta della società.

ABBIGLIAMENTO

Tutti gli iscritti dovranno avere in dotazione la maglietta della società compresa nella quota di iscrizione.

Facoltativo l'acquisto di pantaloncini, zaino, kway e tuta. Info in segreteria.

Per informazioni: info@atleticalafornace.it - Franco Caccia 347 9154588

CORSO DI ATLETICA STAGIONE 2023



PROGRAMMA DI ATLETICA GIOVANILE

ESORDIENTI

- a) Sviluppo delle capacità motorie COORDINATIVE: destrezza, coraggio, equilibrio e coordinazione.
Sviluppo delle capacità motorie CONDIZIONALI: pre-acrobatica e atletismo.
Sviluppo delle capacità COGNITIVE: attenzione, memoria, socializzazione, rispetto delle regole e dei compagni.
- b) Test motori individuali.
- c) Introduzione generale alle specialità dell'atletica leggera.
- d) Partecipazione a gare FIDAL.

RAGAZZI/E

- a) Approfondimento delle specialità dell'atletica leggera.
- b) Sviluppo e insegnamento delle capacità Condizionali:
FORZA: Introduzione alla forza di carico + esercizi di stretching;
VELOCITÀ: forza veloce, resistenza anaerobica + esercizi rilassanti;
RESISTENZA: test di Cooper e resistenza aerobica su varie distanze + esercizi tonificanti.
- c) Introduzione alle metodologie di allenamento.
- d) Allenamento di preparazione delle gare ponendo l'attenzione anche sull'aspetto motivazionale e cognitivo
- e) Partecipazione a gare FIDAL.

CADETTI/E – ALLIEVI/E

- a) Metodologia di allenamento sulla specifica disciplina.
- b) Allenamento di preparazione delle gare ponendo l'attenzione anche sull'aspetto motivazionale e cognitivo
- c) Partecipazione a gare FIDAL.



CORSO DI ATLETICA STAGIONE 2023



IL SOTTOSCRITTO :

Nome Atleta	Cognome Atleta
Luogo Di Nascita	Data Di Nascita (GG/MM/AAAA)
Codice Fiscale	
Residente In Via	Comune
Cell. Madre	Cell. Padre
Cell. Atleta	E-mail

Si allega alla presente domanda d'iscrizione :

- Certificato Medico
- Nuova Emissione/Rinnovo Cartellino Fidal
- Modulo Privacy Fidal
- Modulo Privacy A.S.D. Atletica La Fornace
- Copia del pagamento

Dalla categoria CADETTI è necessario inviare una fototessera via e-mail all'indirizzo info@atleticalafornace.it per l'emissione del cartellino FIDAL

Il sottoscritto (o chi ne fa le veci) chiede di essere ammesso come atleta TESSERATO della società "A.S.D. ATLETICA LA FORNACE" per la stagione di riferimento. Il richiedente è consapevole che la qualifica di "atleta tesserato" non comporterà l'automatica assunzione della qualità di socio della ASD Atletica La Fornace.

Data _____

Firma _____
(se minori firma del genitore)

DATI DEL GENITORE CHE INTENDE USUFRUIRE DELLA DETRAZIONE FISCALE (solo nuovi iscritti)

valida solo per minori dai 5 ai 18 anni (anno in cui viene compiuta maggiore età compresa)

Nome e Cognome _____ Cod. Fiscale _____