



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.

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).

La società è solita partecipare a diversi tipi di competizioni tra cui:

Staffette di paese (TAS): si corrono percorsi dai 200m 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 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

INDICAZIONI AGGIUNTIVE

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. A dipendenza del tempo l'allenamento si svolgerà al campo o all'interno della palestra.

Ogni atleta riceverà la maglia della società e il training sociale della società (se non già in possesso). Per atleti e sostenitori, vi è inoltre la possibilità di acquisto della nuova felpa della società.

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

Giorno	Orario	Gruppo	Monitori	Palestra
Martedì	16:30-17:30	Scolari 1 e 2	May/Elisa	Elementari
Martedì	17:30-18:45	U12-U10	May/Samantha	Elementari
Giovedì	17:15-18:30	Scolari 2 e U12-U10	Filippo/Ruggero	Medie

- Genitori e/o accompagnatori non possono entrare all'interno del Centro sportivo e delle palestre
- 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, utilizzate a scopo formativo/didattico o pubblicate sul sito della società
- 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: non portare a fare attività, bambini che sono stati assenti dalle lezioni scolastiche.

Per qualsiasi informazione restiamo a disposizione.

A nome di tutto il Team sportivamente vi salutiamo.

ASSPO Riva San Vitale

La Presidente Paola Bernaschina