



AFFILIATA

## A.S.D. ROMA ROAD RUNNERS CLUB CORSI DI ATLETICA GIOVANILE 2019/2020



### INFORMAZIONI

Per iscrivere un minore ai corsi, è necessario che **il genitore**:

- 1) Faccia effettuare al proprio figlio/a una visita medica dal proprio pediatra o medico di base e farsi rilasciare un certificato avente le seguenti caratteristiche:
  - a) per attività sportiva **NON AGONISTICA** fino all'età di 11 anni, un certificato di sana e robusta costituzione fisica da consegnare **in originale** in segreteria. Il certificato deve essere emesso secondo le linee guida del D.Lgs 8 agosto 2014, n° 243 (allegato 2) pubblicato nella G.U. del 18/10/2014 (vedere sotto).

18-10-2014	GAZZETTA UFFICIALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA	Serie generale - n. 243
ALLEGATO 2		
<b>Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico</b>		
Sig.ra/Sig.....		
Nata/o a..... il.....		
residente a.....		
<p>Il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, dei valori di pressione arteriosa rilevati, nonché del referto del tracciato ECG eseguito in data....., non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica.</p>		
<p>Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio.</p>		
<p>Luogo, data, timbro e firma del medico certificatore.</p>		

- b) dal compimento del 12° anno d'età, invece, serve il certificato di idoneità alla pratica **AGONISTICA dell'atletica leggera** (non altre discipline sportive) da consegnare **in originale** in segreteria. In questo caso, la visita medica deve essere effettuata da un medico specializzato in medicina dello sport abilitato ed iscritto nell'Albo Regionale.

**ATTENZIONE** — nel caso che il/la proprio/a figlio/a pratica più di una disciplina sportiva, occorre farsi rilasciare **più certificati medici originali** per quante sono le discipline praticate.

Questo perché ognuno deve essere consegnato presso la segreteria della società sportiva o palestra dove viene svolta l'attività fisica e che non sempre è la stessa.



AFFILIATA



- 2) Compili il modulo di adesione alla società scaricabile dal nostro sito.
- 3) Compili il modulo per la privacy Fidal (G.D.P.R.) da chiedere in segreteria.
- 4) Fornisca una copia del **proprio documento d'identità**.
- 5) Fornisca una foto formato tessera digitale (può essere fatta in sede) del figlio/a da iscrivere.
- 6) Effettui il pagamento della quota d'iscrizione.

### CATEGORIE

Le categorie giovanili si distinguono per anni di nascita raggruppati in fasce di età. Per praticità, di seguito indichiamo quelle Fidal per il 2020.

CATEGORIE	MASCHILI	FEMMINILI	ANNI DI NASCITA	ANNI D'ETÀ
ESORDIENTI	EM6	EF6	2014 ÷ 2013	6 ÷ 7
ESORDIENTI	EM8	EF8	2012 ÷ 2011	8 ÷ 9
ESORDIENTI	EM10	EF10	2010 ÷ 2009	10 ÷ 11
RAGAZZI	RM	RF	2008 ÷ 2007	12 ÷ 13
CADETTI	CM	CF	2006 ÷ 2005	14 ÷ 15
ALLIEVI	AM	AF	2004 ÷ 2003	16 ÷ 17

### CORSI ED ORARI

L'attività ha base all'interno dell'Ippodromo Capannelle con possibilità di scegliere tra due tipi di corsi:

- A) **Corso "base"** — si svolge tutti i sabati del mese presso l'ippodromo, dalle ore 10:30 alle ore 12:15, sulla pista lineare in tartan "Jolly", nello spazio verde denominato "Athletic Camp" appositamente preparato con attrezzature specifiche e percorsi e nello spazio denominato "tondino" per esercizi di gruppo;
- B) **Corso "avanzato"** — oltre al sabato, prevede una lezione anche il giovedì presso l'impianto "A. Nori" a Tor Tre Teste, dalle ore 17:10 alle ore 18:30. L'impianto deve essere raggiunto con mezzi propri, salvo accordi diversi con il tecnico. In alcune circostanze, l'allenamento potrà essere spostato in altro impianto o location, con preavviso da parte del tecnico.

**Le prime 2 lezioni si svolgono sabato 14 e 21 settembre 2019 (OPEN DAYS aperta a tutti), con possibilità di ritirare la nuova modulistica ed eventualmente pagare l'iscrizione annuale.**

**L'ultima lezione si svolge sabato 6 giugno 2020. Ogni eventuale variazione verrà comunicata tempestivamente.**



AFFILIATA



## QUOTE DI ISCRIZIONE

**€ 20,00 (quota fissa)** — comprende tessera C.S.I. e FIDAL + maglia tecnica M/C.

Corso a scelta:

- **€ 170,00 (corso base + quota fissa)** – quota annuale per una lezione a settimana.
- **€ 270,00 (corso avanzato + quota fissa)** – quota annuale per due lezioni a settimana.

Non incluso il kit running facoltativo su richiesta (comprende una maglia tecnica M/L, calzoncino, borsa, porta scarpe) — **€ 70,00**

Per coppie di fratelli/sorelle, dipendenti Hippogroup Roma e maestranze interne all'Ippodromo delle Capannelle, sconto del 10% su quota annuale non cumulabile.

**Possibilità di pagare in 2 rate i corsi all'inizio del quadrimestre (prima rata entro il 28/09/2019 e seconda rata entro il 08/02/2020).**

Le quote comprendono:

- tesseramento C.S.I. e FIDAL con relative coperture assicurative incluse;
- tessera Running Camp Capannelle (intestata a un genitore);
- piccolo ristoro finale per la lezione che si svolge il sabato presso l'ippodromo;
- convenzione con gli studi diagnostici NSL Italia e ulteriori convenzioni di vario genere indicate sul nostro sito o inviate via email;
- iscrizione gratuita alla Corri per la Befana (gare non competitive) ed alcune gare a cui si partecipa durante la stagione agonistica;
- eventuali altri benefit saranno comunicati nel corso della stagione.

Il pagamento può essere effettuato in uno dei seguenti modi:

- presso la nostra segreteria all'interno dell'Ippodromo Capannelle;
- inviando un bonifico intestato a:

**A.S.D. Roma Road Runners Club**

**IBAN — IT 58 S 05696 03220 000002346X19**

Nella causale indicare:

“Iscrizione corso di atletica giovanile 2019/2020 di (Cognome Nome del minore)”



AFFILIATA



**Le lezioni di base e specialistiche sono svolte con tecnici qualificati del C.S.I. e FIDAL:**

**Roberto Coccia** (3472990998) — tecnico allenatore nazionale Fidal e istruttore C.S.I.

**Arcangelo Matera** (3392317126) – tecnico istruttore C.S.I.

In dotazione un defibrillatore.

Organizzazione ed accompagnamento alle gare a cui il settore giovanile partecipa.

Materiale sportivo di base (maglietta tecnica maniche corte).

Centri estivi 2020 presso l'Ippodromo Capannelle a prezzi scontati, con conferma svolgimento entro la fine di Aprile.

#### INDIRIZZO E CONTATTI SEDE

Ippodromo Capannelle — Via Appia Nuova 1245 (entrata principale ippodromo e seguire le indicazioni interne).

Parrocchia San Policarpo — Largo Aruleno Celio Sabino 50 (oratorio). Aperto solo il lunedì e mercoledì pomeriggio come indicato sul nostro sito. Telefono 349 5941884.

Triathlon Lab — presso il Centro Sportivo Sport City di Triglia.

Solo segreteria triathlon e atletica adulti — Via Alvaro Del Portillo 282

Sito: [www.romaroadrunnersclub.it](http://www.romaroadrunnersclub.it)

Email: [romaroadrunnersclub@gmail.com](mailto:romaroadrunnersclub@gmail.com) — [romaroadrc@fastwebnet.it](mailto:romaroadrc@fastwebnet.it)

Tel./fax 06 71077050 — tel. 06 71073477

Siamo su Facebook e Twitter.

Per gli orari delle segreterie, consultare la tabella "SEDI" pubblicata sul nostro sito.