



AFFILIATA



## A.S.D. ROMA ROAD RUNNERS CLUB

### CORSI DI ATLETICA GIOVANILE 2023/2024

INIZIO NUOVA STAGIONE — SABATO 16/09/2023

#### PREMESSA

La prima lezione (Open Day) della stagione 2023/2024 si svolge **sabato 16/09/2023** ed è aperta **solo ai nuovi potenziali iscritti**.

La prima lezione ufficiale del corso per tutti (**compresi i tesserati 2023**) e secondo Open Day, invece, è **sabato 23/09/2023**.

L'ultima lezione del corso 2023/2024 si svolge **sabato 01/06/2024**.

Ogni eventuale variazione sarà comunicata tempestivamente.

Vista l'alta partecipazione ai corsi 2022/2023, quelli del 2023/2024 vengono chiusi in base alla consistenza numerica rapportata al numero di istruttori, considerando la suddivisione degli iscritti in fasce di età in base ai tre corsi previsti.

**L'iscrizione al corso deve essere perfezionata entro la seconda lezione effettuata o entro la seconda prova per i nuovi.**

**L'età minima per l'iscrizione è di 4 (quattro) anni compiuti.**

#### INFORMAZIONI GENERALI — CORSI ED ORARI

L'attività ha base principalmente all'interno dell'Ippodromo Capannelle in Via Appia Nuova 1245 e presso l'Impianto Antonio Nori in Largo Serafino Cevasco (Tor Tre Teste) con possibilità di scegliere tra varie tipologie di corsi.

AFFILIATA



Codice Società 000132



Codice Società RM004



Codice Società 2273

## QUOTE DI ISCRIZIONE

## Competenza della segreteria:

€ 20,00 (quota fissa) — per i tesserati 2022/2023, comprende il tesseramento FIDAL con relativa copertura assicurativa.

€ 25,00 (quota fissa) — per i nuovi iscritti, comprende il tesseramento FIDAL e relativa copertura assicurativa o C.S.I. e relativa copertura assicurativa (solo corso A per casi in cui non è possibile il tesseramento FIDAL).

Per eventuale doppio tesseramento FIDAL e C.S.I., occorre aggiungere € 5,00.

## QUOTE CORSI A SCELTA

(QUOTE ANNUALI DA INIZIO DEI CORSI)

## A) CORSO BASE

CORSO BASE			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IPPODROMO CAPANNELLE	1	SABATO	10:30 ÷ 11:30 (corso A e B) 10:30 ÷ 11:45 (corso C)

Il corso è suddiviso in **3 fasce** a seconda dell'età del minore nel seguente modo:

- **CORSO A** (età da 4 a 6 anni) — istruttore **Marie Stacy Ruggieri**
- **CORSO B** (età da 7 a 11 anni) — allenatore nazionale **Serena Quattrociochi**
- **CORSO C** (età da 12 anni e oltre) — allenatore nazionale **Leandro Croce**

Attività svolte:

- velocità e ostacoli sulla pista lineare di 60 metri 3 corsie in tartan "Jolly";
- lancio del Vortex;
- corsa campestre e staffette;
- salto in lungo;
- salto in alto

Eventuali attività integrative al programma saranno comunicate nel proseguimento del corso di atletica.

**La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.**

Quote:

- € 190,00 + quota fissa (nuovi iscritti)
- € 180,00 + quota fissa (vecchi iscritti)

Possibilità di pagamento in una rata unica o in 2 rate.

- rata unica entro il **1° ottobre 2023**

Pagamento rateizzato:

- prima rata entro il **1° ottobre 2023** compresa la quota fissa per intero
- seconda rata entro il **15 gennaio 2024**

AFFILIATA

**B) CORSI AVANZATI**

**B 1) PACCHETTO IPPODROMO PLUS**

B 1 — PACCHETTO IPPODROMO PLUS			
Inizio corso <b>mercoledì 4 ottobre 2023</b> Minimo 5 iscritti per ogni corso			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IPPODROMO CAPANNELLE	2	SABATO (CORSO BASE)	10:30 ÷ 11:30 (corso A e B) 10:30 ÷ 11:45 (corso C)
		MERCOLEDÌ	17:30 ÷ 18:30 (ritrovo ore 17:15) Nel periodo invernale, la lezione potrebbe essere anticipata di 15 minuti
Il corso è suddiviso in due gruppi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• corso medi/grandi seguito dall'allenatore Leandro Croce</li> <li>• corso medi/piccoli seguito dall'istruttrice Marie Stacy Ruggieri</li> </ul> La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.                     Quote: <ul style="list-style-type: none"> <li>• € 270,00 + quota fissa (nuovi iscritti)</li> <li>• € 260,00 + quota fissa (vecchi iscritti)</li> </ul> Possibilità di pagamento in una rata unica o in 2 rate. <ul style="list-style-type: none"> <li>• rata unica entro il <b>1° ottobre 2023</b></li> </ul> Pagamento rateizzato: <ul style="list-style-type: none"> <li>• prima rata entro il <b>1° ottobre 2023</b> compresa la quota fissa per intero</li> <li>• seconda rata entro il <b>15 gennaio 2024</b></li> </ul>			

**B 2) PACCHETTO PISTA ATLETICA LEGGERA**

B 2 — PACCHETTO PISTA ATLETICA LEGGERA			
Il corso inizia il <b>12/09/2023</b>			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IMPIANTO ANTONIO NORI	2	MARTEDÌ e GIOVEDÌ (condotto da Roberto Coccia)	17:00 ÷ 18:30
Quote: <ul style="list-style-type: none"> <li>• € 150,00 + quota fissa (nuovi iscritti) da versare in soluzione unica. <b>La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.</b></li> <li>• € 20,00 (quota fissa) per i tesserati anno <b>2022/2023</b> (vecchi iscritti) da corrispondere alla segreteria della società, mentre <b>la quota del corso è gestita amministrativamente da Roberto Coccia.</b></li> <li>• l'accesso all'impianto, inoltre, comporta la sottoscrizione di una tessera annuale del costo di € 15,00 più pacchetti d'ingresso multipli da € 20,00 per 10 ingressi <b>da corrispondere alla società concessionaria che gestisce l'impianto.</b></li> </ul>			

AFFILIATA

**B 3) PACCHETTO MISTO**

B 3 — PACCHETTO MISTO			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IPPODROMO CAPANNELLE	2	SABATO (CORSO BASE)	10:30 ÷ 11:30 (corso A e B) 10:30 ÷ 11:45 (corso C)
IMPIANTO ANTONIO NORI		MARTEDÌ O GIOVEDÌ (condotto da Roberto Coccia)	17:00 ÷ 18:30 (ritrovo ore 16:45)
Riservato solo al corso C (da 12 anni e oltre)			
Quote:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• € 290,00 + quota fissa (nuovi iscritti) <b>La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.</b></li><li>• € 270,00 + quota fissa (vecchi iscritti) <b>La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.</b></li><li>• l'accesso all'impianto, inoltre, comporta la sottoscrizione di una tessera annuale del costo di € 15,00 più pacchetti d'ingresso multipli da € 20,00 per 10 ingressi <b>da corrispondere alla società concessionaria che gestisce l'impianto.</b></li></ul>			
Possibilità di pagamento in una rata unica o in 2 rate.			
<ul style="list-style-type: none"><li>• rata unica entro il <b>1° ottobre 2023</b></li></ul>			
Pagamento rateizzato:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• prima rata entro il <b>1° ottobre 2023 compresa la quota fissa per intero</b></li><li>• seconda rata entro il <b>15 gennaio 2024</b></li></ul>			

Eventuali allenamenti collegiali saranno stabiliti nelle modalità e nei tempi dallo staff tecnico oltre all'assistenza alle gare a cui il settore giovanile partecipa.

Per l'iscrizione di coppie di fratelli/sorelle, dipendenti Hippogroup Roma e maestranze interne all'Ippodromo Capannelle, sconto del **5%**.

Per chi, invece, iscrive 3 figli, sconto del **10%**.

**La quota fissa è esclusa dallo sconto.**

**I pagamenti devono essere effettuati con bonifico intestato a:**

**A.S.D. Roma Road Runners Club**  
**IBAN — IT 58 S 05696 03220 000002346X19**

Nella causale indicare:

“Iscrizione di (Nome e Cognome del minore) al Corso di Atletica Giovanile 2023/2024”

**Per chiarimenti sui dettagli di pagamento, chiedere in segreteria.**

## AFFILIATA



Codice Società 000132



Codice Società RM004



Codice Società 2273

Le quote comprendono:

- tessera Running Camp Capannelle (intestata a un genitore);
- tessera FIDAL o C.S.I. con coperture assicurative;
- convenzioni di vario genere indicate sul nostro sito o inviate via email;
- maglietta tecnica manica corta (eventuale altro gadget per i vecchi iscritti);
- iscrizione gratuita alla Corri per La Befana 2024;
- eventuali altri benefit saranno comunicati nel corso della stagione.

Le quote non comprendono:

- Iscrizioni a manifestazioni di altri organizzatori (Corri per il Verde, gare e campionati Fidal, ecc.);
- **tuta societaria (facoltativa su richiesta) — € 40,00.**

## STAFF TECNICO

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

### **Roberto Coccia — cell. 347 2990998**

- allenatore nazionale Fidal e allenatore regionale C.S.I.;
- operatore educatore sportivo disabilità e tecnico posturale 1° livello;
- responsabile del Corso Avanzato all'impianto Antonio Nori (Tor Tre Teste) e referente del club verso scuole ed istituti scolastici;
- responsabile dei progetti speciali del club per il settore giovanile.

### **Serena Quattrociocchi — cell. 345 9326138**

- allenatore nazionale Fidal e istruttore C.S.I.;
- responsabile del Corso Base di Capannelle (Corso B)

### **Leandro Croce — cell. 347 7161939**

- allenatore nazionale Fidal con specializzazioni varie;
- responsabile del Corso Base e Avanzato (Corso C) di Capannelle.

### **Marie Stacy Ruggieri — cell. 333 5311271**

- Istruttore C.S.I. e aspirante Istruttore Fidal 1° Livello;
- responsabile del Corso Base (Corso A) e Avanzato di Capannelle.

I tecnici che compongono lo staff sono abilitati per l'uso di un defibrillatore in dotazione presso l'Ippodromo Capannelle avendo conseguito attestati ai corsi B.L.S.D. (Basic Life Support & Defibrillation).

AFFILIATA



## CERTIFICATO MEDICO

Per iscrivere un minore ai corsi, è necessario che il **genitore** faccia effettuare al proprio figlio/a una visita medica e farsi rilasciare un certificato medico che deve essere consegnato **IN ORIGINALE** in segreteria al momento dell'iscrizione.

Questo perché la società, nella persona del Presidente ovvero il rappresentante legale, è responsabile dei propri tesserati sia che il certificato medico è in corso di validità, sia che è scaduto, ma anche per eventuali controlli amministrativi da parte degli enti preposti.

Nel caso di rinnovo dell'iscrizione del proprio figlio/a, è preferibile che il certificato medico sia allineato con l'inizio e la fine del corso in modo che non si interrompe la **copertura assicurativa legata al tesseramento C.S.I. o FIDAL**.

Un certificato medico scaduto interrompe automaticamente la copertura assicurativa.

Il certificato medico deve essere consegnato **entro 15 giorni** dall'avvenuto pagamento al corso.

**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 poiché ognuno deve essere consegnato presso la struttura dove viene svolta l'attività fisica e che non sempre è la stessa.

### TIPOLOGIA DEI CERTIFICATI MEDICI

#### CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA (PER MINORI FINO A 11 ANNI)

È sufficiente che il minore sia sottoposto a visita medica presso il medico o pediatra di base (o anche da un medico specializzato in medicina dello sport o da un medico della Federazione Medico Sportiva Italiana del CONI) che ne accerti l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica.

**IMPORTANTE** – nel facsimile riportato nell'immagine seguente, **verificare che sia riportato la dicitura evidenziata nel riquadro in quanto spesso capita che, per i certificati medici scritti a mano, tale dicitura viene spesso dimenticata.**

Dott.

.....  
.....  
.....

### Certificato di idoneità alla pratica di Attività sportiva di tipo non agonistico

D.M. 24 aprile 2013, G.U. 169 del 20/07/2013 Art. 3

Sig.ra / Sig. ....

Nata/o a ..... Prov. (.....) il ..... / ..... / .....

Residente a ....., via ..... n. ....

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 sportive non agonistica.

**Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio.**

....., li ..... / ..... / .....

(luogo e data del rilascio)



Timbro e firma del medico certificatore

AFFILIATA



## CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DELL'ATLETICA LEGGERA AGONISTICA

La FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera, considera come agonista un minore che compie **12 anni nel corso dell'anno sportivo 1° gennaio/31 dicembre 2024**.

È necessario, pertanto, il certificato medico **specifico** per **L'ATLETICA LEGGERA AGONISTICA** che può essere rilasciato solo dai medici specialisti in Medicina dello Sport iscritti nell'albo regionale e le relative strutture autorizzate.

Di norma, la società sportiva di appartenenza rilascia una richiesta per la visita medico sportiva per la pratica agonistica dell'Atletica Leggera ma ci sono delle strutture che la richiedono ed altre no.

### Facsimile di certificato medico sportivo agonistico per L'ATLETICA LEGGERA

#### REGIONE LAZIO

Dott. \_\_\_\_\_  
Codice Identificativo Regionale RMGMS005  
Via \_\_\_\_\_  
Cell.: \_\_\_\_\_

#### CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL' ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA (Legge n.1099 del 26/10/1971, D.M. 18/02/1982, L.R. n.24 del 09/07/1997)

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Residenza e/o domicilio \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ A.S.L. di residenza \_\_\_\_\_

Documento di identità' \_\_\_\_\_

L'atleta di cui sopra, sulla base della visita clinica e dei relativi accertamenti eseguiti non presenta controindicazioni in atto alla pratica agonistica dello Sport:

\_\_\_\_\_ *ATLETICA LEGGERA* \_\_\_\_\_

Il presente certificato ha validità' di \_\_\_\_\_

e scadrà' il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Roma li' \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dott.  
SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT  
Socio Ord. Eff. FMSI tess. 15043  
CODICE REGIONALE RM G MS 005

Lo specialista  
Dott. \_\_\_\_\_  
Specialista in Medicina dello Sport  
Codice Regionale RMGMS005

Oltre alla consegna del certificato medico, occorre:

- compilare il modulo di iscrizione alla società in segreteria o scaricabile dal nostro sito;
- fornire una copia del documento d'identità del genitore che si intesta l'iscrizione della figlia o figlio;
- fornire una fototessera digitale (può essere fatta in sede) della figlia/o;
- **effettuare il pagamento della quota d'iscrizione.**

**AFFILIATA**



**NOTA** — Le lezioni non avranno luogo nel caso di concomitanze con gare a cui si partecipi il sabato mattina o pomeriggio, mentre si svolgeranno regolarmente se le gare si disputeranno la domenica. Il sabato di Pasqua e durante le festività natalizie, le lezioni non si svolgeranno. Il 05/01/2024, in occasione delle Volate della Befana e stage Conosci l'Atletica ed il 06/01/2024, in occasione della Befana Happy Run, la partecipazione è consigliata ed è GRATUITA per entrambe le giornate.

**INDIRIZZI E CONTATTI**

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

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

Email: [romaroadrunnersclub@gmail.com](mailto:romaroadrunnersclub@gmail.com)

Tel./fax 06 71077050 — tel. 06 71073477

Siamo su Facebook, Instagram e Twitter.

Altre info ai numeri:

338 4719682 – 347 2990998