



AFFILIATA



Codice Società 000132



Codice Società RM004



Codice Società 2273

A.S.D. ROMA ROAD RUNNERS CLUB

CORSI DI ATLETICA GIOVANILE 2024/2025

INIZIO NUOVA STAGIONE — SABATO 14/09/2024

PREMESSA

La prima lezione (Open Day) della stagione 2024/2025 si svolge **sabato 14/09/2024** presso l'impianto sportivo della Chiesa di San Policarpo (Piazza Aruleno Celio Sabino 50) ed è aperta **solo ai nuovi potenziali iscritti**.

La seconda lezione (Open Day) si svolge **sabato 21/09/2024** presso l'Ippodromo delle Capannelle (Via Appia Nuova 1245).

Questa è anche la prima lezione ufficiale del corso per tutti (nuovi e tesserati 2023/2024).

Da luglio 2024, l'A.S.D. Roma Road Runners Club, a seguito del gemellaggio formalizzato con la società Esercito Sport & Giovani, è formalmente diventata una società collegata, aspetto importante per i nostri giovani atleti più promettenti.

I corsi del sabato (Capannelle) hanno inizio alle ore 10:30 (in campo si arriva alle 10:15) e, per una volta al mese, la lezione si svolge presso l'impianto del Centro Sportivo Olimpico Esercito alla Cecchignola, (da ora C.S.O.E.), mentre i corsi infrasettimanali (a San Policarpo e Tor Tre Teste) iniziano alle ore 17:15 (in campo si arriva alle 17:00).

I corsi di atletica 2024/2025 terminano **sabato 07/06/2025**.

Ogni eventuale variazione sarà comunicata tempestivamente.

In base alle richieste ed alle iscrizioni pervenute, la partecipazione ai corsi 2024/2025, possono essere chiusi in base alla consistenza numerica rapportata al numero di istruttori, considerando la suddivisione degli iscritti in fasce di età in base ai corsi previsti.

L'iscrizione al corso deve essere perfezionata entro la seconda lezione effettuata (tesserati 2023/2024) 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 in sedi varie e precisamente:

- all'interno dell'Ippodromo Capannelle in Via Appia Nuova 1245;
- presso il C.S.O.E. su pista di atletica in Largo dei Portabandiera 10 (città militare della Cecchignola);
- presso l'impianto sportivo della Chiesa di San Policarpo (Piazza Aruleno Celio Sabino 50);
- presso l'Impianto di Atletica Antonio Nori in Largo Serafino Cevasco (Tor Tre Teste).

I nostri tecnici sono tutti Allenatori Nazionali o Istruttori Fidal e C.S.I. (Centro Sportivo Italiano).
Il coordinatore è Leandro Croce (già atleta azzurro).

È possibile scegliere tra varie tipologie di corsi come esposto nel presente regolamento.

AFFILIATA



Codice Società 000132



Codice Società RM004



Codice Società 2273

QUOTE DI ISCRIZIONE

Competenza della segreteria:

€ 20,00 (quota fissa) — per i tesserati 2023/2024, 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 C.S.O.E.	1	SABATO	10:30 ÷ 11:30 (corso A) 10:30 ÷ 11:45 (corso B e C)
PARROCCHIA SAN POLICARPO	1	MARTEDÌ o GIOVEDÌ	17:15 ÷ 18:15 (corso A) 17:15 ÷ 18:30 (corso B e 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) — istruttori **Marie Stacy Ruggieri/Mauro Vespignani**
- CORSO B** (età da 7 a 11 anni) — allenatore nazionale **Serena Quattrociochi**
- CORSO C** (età da 12 anni e oltre) — allenatore nazionale **Leandro Croce/Davide Bernardini**

In base ai numeri, i corsi di San Policarpo potrebbero essere accorpati in 2 gruppi.

Attività svolte:

- velocità e ostacoli;
- lancio del Vortex;
- corsa campestre e staffette;
- salto in lungo;
- salto in alto (solo il sabato in base alla programmazione, no nei corsi infrasettimanali).

Un sabato al mese, l'allenamento si svolge presso il C.S.O.E. in pista.

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

Quote:

- € 205,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 230,00
- € 190,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 210,00

La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.

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

- rata unica entro il **1° ottobre 2024**

Pagamento rateizzato:

- prima rata entro il **1° ottobre 2024** compresa la quota fissa per intero
- seconda rata entro il **15 gennaio 2025**

AFFILIATA



B) CORSI AVANZATI

B1 CORSO PARROCCHIA SAN POLICARPO — CAPANNELLE

B1 — CORSO PARROCCHIA SAN POLICARPO – CAPANNELLE			
INIZIO CORSO GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE 2024			
MINIMO 8 ISCRITTI PER OGNI CORSO			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
PARROCCHIA SAN POLICARPO	2	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	17:15 ÷ 18:15 (corso A) 17:15 ÷ 18:30 (corso B e C)
<p>NOTA — è possibile effettuare anche una lezione a San Policarpo e una a Capannelle. In tal caso, deve essere comunicato in segreteria all'atto dell'iscrizione.</p> <p>Il corso è suddiviso in 3 fasce a seconda dell'età del minore nel seguente modo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CORSO A (età da 4 a 6 anni) — istruttore Marie Stacy Ruggieri • CORSO B (età da 7 a 11 anni) — istruttore Mauro Vespignani • CORSO C (età da 12 anni e oltre) — allenatore nazionale Leandro Croce e/o altro <p>In base ai numeri, i corsi di San Policarpo potrebbero essere accorpate in 2 gruppi.</p> <p>Quote:</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 280,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 305,00 • € 270,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 290,00 <p>La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.</p> <p>Possibilità di pagamento in una rata unica o in 2 rate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rata unica entro il 1° ottobre 2024 <p>Pagamento rateizzato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prima rata entro il 1° ottobre 2024 compresa la quota fissa per intero • seconda rata entro il 15 gennaio 2025 			

B2 CORSO PISTA ATLETICA LEGGERA (TOR TRE TESTE – IMPIANTO A. NORI)

B2 — CORSO PISTA ATLETICA LEGGERA (TOR TRE TESTE– IMPIANTO A. NORI)			
INIZIO CORSO MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2024 (SOLO NATI DAL 2013 E ANNI PRECEDENTI)			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IMPIANTO ANTONIO NORI	1 o 2	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	17:00 ÷ 18:30
<p>Il corso è condotto da Roberto Coccia, allenatore nazionale Fidal.</p> <p>Quote:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 volta a settimana: <ul style="list-style-type: none"> – € 160,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 185,00 (pagamento da versare in soluzione unica); – € 160,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 180,00 (pagamento da versare in soluzione unica). • 2 volte a settimana: <ul style="list-style-type: none"> – € 180,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 205,00 (pagamento da versare in soluzione unica); – € 180,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 200,00 (pagamento da versare in soluzione unica). <p>La gestione amministrativa delle suddette quote è di competenza della segreteria della società.</p> <ul style="list-style-type: none"> • € 20,00 (quota fissa) — SOLO per i tesserati fino al corso 2021/2022 e corsi precedenti e già sotto la conduzione di Roberto Coccia da corrispondere alla segreteria della società, mentre la quota del corso è gestita amministrativamente da Roberto Coccia stesso. <p>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 da corrispondere alla società concessionaria che gestisce l'impianto.</p>			

AFFILIATA

B3 CORSO CAPANNELLE/C.S.O.E. — ANTONIO NORI

B3 — CORSO CAPANNELLE/C.S.O.E. — ANTONIO NORI			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
IPPODROMO CAPANNELLE C.S.O.E.	2	SABATO (CORSO BASE)	10:30 ÷ 11:30 (corso A) 10:30 ÷ 11:45 (corso B e C)
IMPIANTO ANTONIO NORI		MARTEDÌ o GIOVEDÌ	17:00 ÷ 18:30

Il corso presso l'impianto Antonio Nori è condotto da Roberto Coccia (allenatore nazionale Fidal) ed è riservato solo ai nati dal 2013 e anni precedenti (CORSO C).

Quote:

- € 280,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 305,00
- € 270,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 290,00

La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.

L'accesso all'impianto Antonio Nori, inoltre, comporta la sottoscrizione di una tessera annuale del costo di € 15,00 più pacchetti d'ingresso multipli da € 20,00 per 10 ingressi **da corrispondere alla società concessionaria che gestisce l'impianto.**

Un sabato al mese, l'allenamento si svolge presso il C.S.O.E. in pista.

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

- rata unica entro il 1° ottobre 2024

Pagamento rateizzato:

- prima rata entro il 1° ottobre 2024 compresa la quota fissa per intero
- seconda rata entro il 15 gennaio 2025

B4 CORSO SAN POLICARPO — CAPANNELLE/C.S.O.E.

B4 — CORSO SAN POLICARPO — CAPANNELLE/C.S.O.E.			
LUOGO	LEZIONI SETTIMANALI	GIORNI	ORARIO
PARROCCHIA SAN POLICARPO	3	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	17:15 ÷ 18:15 (corso A) 17:15 ÷ 18:30 (corso B e C)
IPPODROMO CAPANNELLE C.S.O.E.		SABATO	10:30 ÷ 11:30 (corso A) 10:30 ÷ 11:45 (corso B e 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) — istruttori Marie Stacy Ruggieri e/o Mauro Vespignani
- CORSO B (età da 7 a 11 anni) — allenatore nazionale Serena Quattrococchi e/o Mauro Vespignani
- CORSO C (età da 12 anni e oltre) — allenatore nazionale Leandro Croce e/o Davide Bernardini

In base ai numeri, i corsi di San Policarpo potrebbero essere accorpatisi in 2 gruppi.

Un sabato al mese, l'allenamento si svolge presso il C.S.O.E. in pista.

Quote:

- € 330,00 + € 25,00 (quota fissa nuovi iscritti) = € 355,00
- € 320,00 + € 20,00 (quota fissa tesserati 2023/2024) = € 340,00

La gestione amministrativa è di competenza della segreteria della società.

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

- rata unica entro il 1° ottobre 2024

Pagamento rateizzato:

- prima rata entro il 1° ottobre 2024 compresa la quota fissa per intero
- seconda rata entro il 15 gennaio 2025

AFFILIATA



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, figli di rappresentanti delle Forze dell'Ordine, sconto del **5%**.

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

La quota fissa è esclusa dallo sconto.

I pagamenti possono essere effettuati con uno dei seguenti modi:

- **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 2024/2025”.

- **con carta di credito presso la nostra segreteria**

Per chiarimenti ed ulteriori dettagli di pagamento, chiedere in segreteria.

Le quote comprendono:

- tessera FIDAL o C.S.I. e relative coperture assicurative;
- convenzioni di vario genere indicate sul nostro sito o inviate via email;
- maglietta tecnica manica corta (eventuale altro gadget per i tesserati 2023/2024);
- iscrizione gratuita alla Corri per La Befana 2025;
- eventuali altri benefit saranno comunicati nel corso della stagione.

Le quote non comprendono:

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

AFFILIATA**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 (Corso B)

Leandro Croce — cell. 347 7161939

- allenatore nazionale Fidal con specializzazioni varie;
- coordinatore di tutti i corsi del settore giovanile organizzati dalla società

Marie Stacy Ruggieri — cell. 333 5311271

- istruttore C.S.I. e aspirante Istruttore Fidal. Frequentante corso 2024/25 di 1° livello Fidal;
- responsabile del Corso Base (Corso A)

Mauro Vespignani — cell. 347 9076987

- istruttore 1° livello Fidal
- responsabile del Corso Base (Corso A e B di San Policarpo)

Davide Bernardini — cell. 388 3207976

- istruttore 1° livello Fidal
- responsabile del Corso Base (Corso C)

I tecnici che compongono lo staff sono abilitati per l'uso di un defibrillatore in dotazione alla società 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 2025**.

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

Lo specialista

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 05/01/2025, in occasione delle Volate della Befana e stage Conosci l'Atletica ed il 06/01/2025, in occasione della Befana Happy Run, la partecipazione è consigliata ed è GRATUITA per entrambe le giornate.

INDIRIZZI E CONTATTI

Ippodromo Capannelle (segreteria) — Via Appia Nuova 1245.

Sito: www.romaroadrunnersclub.it

Email: romaroadrunnersclub@gmail.com

Tel./seg. tel. — 06 71077050/3477

Siamo su Facebook, Instagram e X (Twitter).

Altre info ai numeri:

338 4719682 (Patrizio) — 347 2990998 (Roberto) — 347 7161939 (Leandro) — 333 5311271 (Marie Stacy)