

SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA SPORT RACE

INFO:

Segreteria: 391 1692460 (Laura Serra) - Direttore Tecnico: 328 7226047 (Giacchino Paci)
info@atletica-sportrace.com - www.atletica-sportrace.com

ATTIVITA':

FORMAZIONE SPORTIVA
ATLETICA LEGGERA
PROVE MULTIPLE
FOOTBIKE
GINNASTICA PER ADULTI

CATEGORIE 2023-2024:

- PULCINI -> 2020/2019
- ESORDIENTI -> 2018/2013
- RAGAZZI -> 2012/2011
- CADETTI -> 2010/2009
- ASSOLUTI -> 2008-> anni prec.
- ADULTI GINNASTICA

Stadio della Farnesina:

Pulcini:

nati 2020/2019 lun 16.30/18.00 e mar - gio 17.00/18:30

Esordienti 5:

nati 2018/2017 lun 16.30/18.00 e mar - gio 17.00/18:30

Esordienti 8 e 10:

nati 2016-15-14-13 lun - ven 16:30/18:00
mar - mer - gio 17.00/18:30

Ragazzi:

nati 2012-11 lun - mer - ven 15:00/16:30 e 16:30/18:00
mar - gio 16:00/17:15 e 17:15/18:30

Cadetti :

nati 2010-09 lun - mer - ven 15:00/16:30 e 16:30/18:00
mar - gio 16:00/17:15 e 17:15/18:30

Propedeutica agonismo:

nati 2008 e prec. lun - mer - ven 15:00/16:30
mar - gio 16:00/17:15

Squadre agonistiche:

da lunedì a venerdì a partire dalle 15:00
(giorni e orari da concordare individualmente con il Direttore tecnico)

Sabato per **tutte le fasce di età (dal 2020 e precedenti)** dalle 10:00 alle 12:00

Stadio dei Marmi o della Farnesina:

Ginnastica per adulti:

Dal lunedì al venerdì 15:00/16:00 - 16:00/17:00 - 17:00/18:00

N.B.: i corsi si attivano con un minimo di 8 partecipanti, la Direzione si riserva il diritto di sospendere/accorpare gruppi che non raggiungano il numero minimo di partecipanti. Nel corso dell'anno - per competizioni o altri eventi - le lezioni potrebbero essere temporaneamente spostate in altri impianti.



Prova gratuita

Per effettuare la **prima lezione di prova** è necessario richiedere alla segreteria (via whatsapp al 391 1692460) il modulo di prenotazione, che dovrà essere reinviato compilato – unitamente a copia di un certificato medico in corso di validità, almeno il giorno precedente a quello scelto per la prima lezione.

E' prevista una settimana di prova gratuita

Iscrizione

Il costo annuale è di **€ 370.00** per frequenza plurisettimanale e di **€ 250.00** per monosettimanale.

La quota comprende: iscrizione – frequenza corsi fino a Giugno 2024 – tesseramento –

assicurazione. **Per più iscritti dello stesso nucleo familiare contattare la segreteria**

Il pagamento si effettua in unica soluzione all'iscrizione attraverso bonifico alle seguenti coordinate:

SPORT RACE S.S.D. A.R.L. - BNL - IT 5 1 V 0 1 0 0 5 0 3 2 2 2 0 0 0 0 0 0 0 3 2 9 7

causale: Nome e Cognome Iscritto FREQ. CORSI 23-24

La Direzione si riserva il diritto di non consentire l'accesso per chi non in regola con il pagamento della quota iscrizione e/o la consegna della documentazione prevista

DOCUMENTAZIONE NECESSARIA:

Per i nuovi iscritti è necessario compilare la modulistica Sporte Race e la modulistica Federale, e provvedere alla consegna di copia di un documento di identità dell'iscritto.

Certificato medico:

- Non obbligatorio (ma è consigliato sentire il parere del medico): **fino al compimento dei 6 anni.**
- **Fino a 11 anni** di età e **Ginnastica per adulti**: Certificato medico di idoneità sportiva per la pratica non agonistica rilasciato dal medico curante
- **Dagli 11 anni in poi** (dalla categoria Fidal "Ragazzi" in poi): Certificato medico sportivo per attività agonistica di Atletica Leggera rilasciato dal medico sportivo.

Il certificato medico **DEVE** essere consegnato in originale. Consigliamo di richiederne più originali al medico che lo rilascia.

N.B.: in assenza del CERTIFICATO MEDICO consegnato in originale non può essere perfezionata la pratica di tesseramento, dei nuovi iscritti, e dalla Federazione viene in automatico sospeso il tesseramento per i già iscritti; conseguentemente non è consentito l'accesso agli impianti.

La Direzione si riserva il diritto di non consentire l'accesso ad allenamenti e lezioni agli iscritti non in regola con la consegna della documentazione richiesta, anche in presenza di pagamento effettuato.

LA MAGGIOR PARTE DELLE NOSTRE COMUNICAZIONI AVVIENE ATTRAVERSO BROADCAST DI WHATSAPP. SALVATE IL NUMERO DELLA SEGRETERIA (391 1692460) SUL VOSTRO DISPOSITIVO MOBILE ALTRIMENTI POTRESTE NON RICEVERE I MESSAGGI. GRAZIE



Domande frequenti:

Che tipo di attività viene svolta?

Alla Sport Race siamo particolarmente legati alle “prove multiple”: un allenamento plurispecialistico che ci consente di lavorare in maniera armonica su tutta la struttura muscolo - scheletrica . In una fase successiva verranno considerate le abilità individuali in modo da indirizzare i ragazzi verso la specialità più confacente, mantenendo però sempre un allenamento di tipo globale

Cosa mangiare prima e dopo allenamenti?

Prima dell'attività fisica è bene – **a tutte le età** - scegliere cibi ricchi di carboidrati complessi in piccole quantità come, per esempio un pacchetto di cracker e un frutto, o del pane integrale con un po' di marmellata e della frutta secca.

Dopo l'allenamento è bene provvedere a uno spuntino per iniziare a **reintegrare le sostanze e le energie consumate**. Qualcosa di dolce (biscotti secchi, una fetta di ciambellone o di crostata) contribuisce a rimpolpare le riserve di glicogeno muscolare appena intaccate durante l'attività fisica. O frutta, anch'essa ricca di zuccheri semplici, oppure del pane integrale con un po' di marmellata o miele, insomma qualcosa che sia equilibrato e sano.

E' consigliabile evitare cibi ricchi di zuccheri raffinati e bibite dolcificate e gassate

Piove! Che si fa?

L'atletica leggera è uno sport che si svolge prevalentemente all'aperto. A meno di eventi tali da richiedere la chiusura degli impianti, noi siamo in campo comunque. Quindi sì: ci si allena – dai più piccini agli agonisti – anche con la pioggia.

Provvedete all'acquisto di un kway, e tenete a portata di mano: un asciugamano, una ricambio di abbigliamento, calzini e scarpe asciutti per il dopo allenamento.

P.S.: i bambini adorano allenarsi sotto la pioggia, e non è dannoso per la salute; se avete dei dubbi in proposito, sentite il parere del vostro medico.

Non posso venire, devo avvisare? Posso cambiare i giorni di allenamento?

In fase di iscrizione vi chiediamo di indicare i giorni di frequenza, così da consentirci di organizzare al meglio gli allenamenti. E' bene comunicare l'assenza (basta un messaggio via whatsapp alla segreteria) e concordare il successivo recupero.

E' sempre possibile variare i giorni scelti, sia occasionalmente che a tempo indeterminato, **vi chiediamo però di comunicare qualunque variazione alla segreteria.**

E' obbligatorio partecipare alle gare?

La partecipazione alle gare è “obbligatoria” solo per gli atleti del gruppo agonistico. A tutti gli iscritti vengono proposte le gare federali , idonee per età e predisposizione alla specialità, e la scelta di partecipare è solo vostra.

Noi **riteniamo importante** - per la valenza sociale, educativa e sportiva che rappresentano - **la partecipazione alle gare**, vissute come momento di crescita personale e di coesione di gruppo per tutte le fasce di età, per questo ci auguriamo sempre una grande partecipazione di tutti.

Per qualsiasi dubbio o richiesta inviate un messaggio alla segreteria: 391 1692460