

***ATLETICA
LEGGERA***
MODULO 2

CATEGORIE E ANNATE

CORSO	CATEGORIE	FREQUENZA	ORARIO	PALESTRA
GOLD	Juniores M/F (2007) Allievi M/F(2008/2009) Cadetti M/F (2010/2011)	3 allenamenti alla settimana	Martedì 18.30 – 19.30 Mercoledì 18.00 - 19.30 Venerdì 16.00 - 17.00	Scuola media Sport Village Assago PalaLombardia
GOLD	Ragazzi M/F (2012/2013) Esordienti M/F (2014/2015)	3 allenamenti alla settimana	Martedì 17.30 - 18.30 Mercoledì 18.00 - 19.30 Sabato 11.30 - 12.30	Scuola media Sport Village Assago PalaLombardia
BASE	Ragazzi M/F (2012/2013) Esordienti M/F (2014/2015)	2 allenamenti alla settimana	Martedì 17.30 - 18.30 Sabato 11.30 - 12.30	Scuola media PalaLombardia
PROPEDEUTICO	Cuccioli M/F (2016/2017) Cucciolotti M/F (2018/2019)	2 allenamenti alla settimana	Giovedì 17.15 - 18.15 Sabato 10.20 - 11.20	Campo Sport.Di Napoli PalaLombardia
ADULTI	Seniores M/F	1 allenamento alla settimana	Mercoledì 18.00 - 19.30	Sport Village Assago

TIPOLOGIA DEI CORSI

GOLD JUNIORES, ALLIEVI E CADETTI (trisettimanale) :

Comprende la specializzazione tecnica nelle seguenti discipline: corsa veloce, corsa ad ostacoli, corsa di resistenza, staffetta, salto in lungo, salto in alto, lancio del giavellotto, lancio del disco, getto del peso.

Include il tesseramento a Federazioni e/o Enti di Promozione Sportiva.

N.B. E' possibile richiedere il bisettimanale mercoledì e venerdì oppure martedì e mercoledì

GOLD RAGAZZI ED ESORDIENTI (trisettimanale) :

Comprende la specializzazione tecnica nelle seguenti discipline: corsa veloce, corsa di resistenza, staffetta, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, getto del peso.

Include il tesseramento a Federazioni e/o Enti di Promozione Sportiva.

N.B. E' possibile richiedere il bisettimanale mercoledì e sabato oppure martedì e mercoledì; o il monosettimanale (solo mercoledì).

TIPOLOGIA DEI CORSI

BASE RAGAZZI ED ESORDIENTI (bisettimanale):

Comprende la preparazione di base ad alcune discipline : corsa veloce, corsa di resistenza, staffetta, lancio del vortex, getto del peso.

N.B. E' possibile richiedere il monosettimanale, martedì o sabato.

Include il tesseramento a Federazioni e/o Enti di Promozione Sportiva.

Per partecipare alle gare di salto in lungo e in alto, sono necessarie almeno due lezioni extra di preparazione (costo €10 l'una) il mercoledì ad Assago, previo accordo con il responsabile di sezione.

PROPEDEUTICO CUCCIOLI E CUCCIOLOTTI (bisettimanale o monosettimanale):

Comprende l'avviamento all'atletica leggera attraverso giochi ed esercitazioni di corsa, salto e lancio.

Include il tesseramento a Federazioni e/o Enti di Promozione Sportiva.

ADULTI (monosettimanale):

Comprende la preparazione atletica orientata all'avviamento alle principali discipline dell'atletica leggera.

Include il tesseramento a Federazioni e/o Enti di Promozione Sportiva.

TARTARUGHE

Il piacere di correre insieme , si organizza giorno e orario e ... si corre ! Non è un corso.

ISCRIZIONE - CORSI - COSTI

Iscrizione obbligatoria effettuata esclusivamente sul sito Città di Opera S.S.D.A.R.L. al seguente indirizzo www.cittadiopera.it secondo le procedure indicate nel modulo 1.

CORSO	COSTO
GOLD TRISETTIMANALE	€ 10 GBC + €430
GOLD BISETTIMANALE	€ 10 GBC + €390
GOLD MONOSETTIMANALE	€ 10 GBC + €280
BASE O PROPEDEUTICO BISETTIMANALE	€ 10 GBC + €310
BASE O PROPEDEUTICO MONOSETTIMANALE	€ 10 GBC + €190
ADULTI MONOSETTIMANALE	€ 10 GBC + €210
TARTARUGHE	€ 10 GBC

GARE ED EVENTI

La nostra società partecipa a campionati C.S.I. di atletica leggera su pista (varie specialità di corsa, salto e lancio), di staffetta, di corsa su strada e di corsa campestre a livello provinciale, regionale e nazionale.

Il tesseramento C.S.I. è incluso nella tariffa annua, mentre il costo delle singole gare è a carico dell'atleta.

N.B. Gli allenamenti all'aperto di svolgeranno anche in caso di pioggia (saranno sospesi solo per condizioni meteorologiche critiche). Ogni allenamento sospeso verrà recuperato nel mese di giugno.



PAGAMENTO

MODALITA' DI PAGAMENTO (1/2)

Il pagamento della quota dovrà avvenire

ESCLUSIVAMENTE tramite Bonifico bancario, uno per ogni atleta nelle seguenti modalità:

- 1. In un'unica soluzione** entro e non oltre il 30/09/24
- 2. Dilazonato in due rate:** acconto 40% della quota + 10€ gialloblucard, entro e non oltre il 30/09/24 e saldo 60% della quota entro e non oltre il 30/11/24

N.B. Nel caso in cui non venisse rispettato il piano pagamenti suindicato, per l'atleta non sarà possibile continuare l'attività sportiva.

Intestatario

CITTA' DI OPERA S.S.D. SEZ.
ATLETICA

IBAN

IT62X0879433480000000904444

Causale Iscrizione

24-25/ sport/ [Nome Cognome
dell'atleta] [anno di nascita]

ATTENZIONE!

- La ricevuta sarà rilasciata con data di competenza dell'anno in cui si è effettuato il pagamento ed intestata al genitore (nel caso di iscrizione di atleta minorenni) o all'atleta maggiorenne che ha fornito i propri dati nel modulo online. **Non si potranno accontentare richieste di cambi di intestazione una volta emesse le ricevute.**
- Le scontistiche vengono applicate come specificato nel **modulo 1.**



***CERTIFICATO
MEDICO***

CERTIFICATO MEDICO

Per tutti/e gli/le atleti/e **è obbligatorio avere il certificato medico in corso di validità;** nessun atleta potrà svolgere attività senza il certificato, anche se scaduto da un solo giorno!

- **Atleti nati nel 2013 e seguenti:** certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (a pagamento) (*)
- **Atleti nati nel 2012 e precedenti:** è richiesto il certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo agonistico (visita gratuita fino ai 18 anni, in convenzione con Regione Lombardia presentando l'apposito modulo che verrà consegnato all'atleta dalla Segreteria di Sezione)

(*) Città di Opera ha stipulato una convenzione con **CERBA HC ITALIA srl** (Delta Medica) per le visite e per le prestazioni a pagamento (nel richiedere la prenotazione, ogni tesserato Città di Opera dovrà esplicitare la propria appartenenza alla nostra Associazione per ottenere le agevolazioni)



***MATERIALE
TECNICO***

KIT TECNICO OBBLIGATORIO

MATERIALE	COSTO
TUTA	35,00 €
MAGLIETTA	10,00 €
PANTALONCINO	10,00 €

E' facoltativo l'acquisto dello zaino €18 e del borsone €25

N.B. Il materiale tecnico non dovrà essere pagato contestualmente alla quota di iscrizione, ma con modalità che saranno specificate direttamente agli atleti. **I prezzi sopra esposti potrebbero subire qualche variazione dipendente dalle disponibilità dei fornitori.** I prezzi si intendono IVA INCLUSA



BUONA STAGIONE
BUON DIVERTIMENTO!