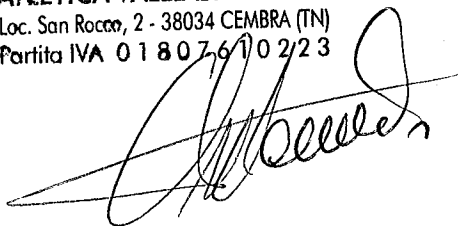


A.S.D. ATLETICA VALLE DI CEMBRA

**REGOLAMENTO ATLETICA VALLE DI CEMBRA
DEL SETTORE GIOVANILE**

Ass. Sport. Dilettantistica
ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Loc. San Rocco, 2 - 38034 CEMBRA (TN)
Partita IVA 01807610223

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Ceccato', written over the printed text of the association's details.

IL DIRETTIVO
15/01/2018

REGOLAMENTO ATLETICA VALLE DI CEMBRA

SETTORE GIOVANILE

Premessa

L'atletica leggera è uno degli sport più praticati che trova molti adepti anche a livello spontaneo e rappresenta la riproposizione in forma regolamentata dei movimenti più naturali e spontanei dell'essere umano, dove corsa, salti, lanci sono espressione di vita e di una sana interazione tra uomo e ambiente. Uno sport definito "povero", ma orgoglioso di esserlo, perché solo così può essere lo sport di tutti, lo sport salutistico per eccellenza, dove risaltano i veri valori umani ed atletici, quei valori che gli ingenti flussi finanziari che accompagnano altri sport mettono in secondo piano, se non addirittura a margine.

by Toni

ART. 1 - Obiettivo

L'ATLETICA VALLE DI CEMBRA, che fa parte delle **Associazioni Sportive Dilettantistiche**, promuove lo sport, in particolare la disciplina dell'atletica leggera e vuole dare opportunità a tutti coloro che vorrebbero praticarla. In particolare ai bambini, ai ragazzi e ai giovani, disciplinate per fasce di età ed in particolare la società, riconoscendo i sotto indicati macro gruppi, si prefigge di dare ad ognuno un obiettivo ben preciso.

ART. 2 - I nostri Gruppi

GRUPPO Prime Corse, Salti e Lanci (Bambini)

Classi 2° - 3° elementare. L'atletica giocata per bambini. Nel corso di formazione le specialità dell'atletica leggera non sono il fine ma lo strumento per contribuire alla crescita dei ragazzi attraverso proposte, il più possibile divertenti, che stimolino le naturali abilità di corsa, salto, lancio. La tecnica agonistica al servizio della formazione degli schemi motori di base degli allievi. Il percorso svolto durante l'anno serve inoltre per permettere al bambino di giungere alle gare della sua specialità fisicamente e psicologicamente preparato. Le specialità praticate sono: corsa salto e velocità su distanze secondo regolamento C.S.I.

GRUPPO Corso di Atletica Leggera (Esordienti)

Classi 4° - 5° elementare. I bambini di questa fascia d'età, seguiranno un corso un po' più evoluto che quello dei bambini, con un allenamento fissi settimanali in una pista di atletica. Al Centro l'attività propedeutica con una maggiore attenzione alle esecuzioni tecniche ed alla preparazione fisica. La pista di atletica come punto di riferimento per allenamenti e delle loro prime gare nelle varie specialità.

GRUPPO Corso di Atletica Leggera (Ragazzi e Cadetti 1° anno)

Dalla 1^a media - 3^a media. In questo corso i giovani verranno preparati, seguiti ed indirizzati in tutte le specialità, con allenatori tecnici specialisti. Seguiti negli allenamenti specifici, che le varie discipline richiedono, i giovani raccoglieranno e matureranno tutto dell'atletica leggera, dalle varie metodologie di allenamento, di gara e comportamentali in generale. Motivati e volti all'impegnarsi seriamente sono le doti richieste per questa fascia d'età.

GRUPPO Corso di Atletica Leggera (Cadetti 2° anno – Allievi – Junior)

Dalla 1^a superiore - In questo corso i giovani verranno preparati, seguiti ed indirizzati nelle loro specialità più adatte, con allenatori tecnici specialisti. Seguiti negli allenamenti specifici, che le varie discipline richiedono, i giovani raccoglieranno e matureranno tutto dell'atletica leggera, dalle varie metodologie di allenamento, di gara e comportamentali in generale. Motivati e volti all'impegnarsi seriamente sono le doti richieste per questa fascia d'età.

Le specialità praticate sono: salto in lungo, salto in alto, giavellotto, vortex, peso, velocità, mezzofondo, ostacoli;

La Ns. Società ritenendo opportuno imprimere un indirizzo volto esclusivamente all'atletica ha deciso che i corsi verranno seguiti dagli istruttori F.I.D.A.L. persone qualificate in grado di programmare tipi di attività diversificati per abilità motorie, per età e capacità.

ART. 3 – Finalità

Tutti gli atleti giovani fino alla categoria cadetti 1° anno devono imparare:

- **LA CORSA**
- **IL SALTO**
- **IL LANCIO**
- **LA SEGNALETICA DELLA PISTA**

Dagli allievi 1° anno in poi, l'atletica diventa una scelta puntuale, esercitata assiduamente per la formazione completa dell'atleta; non più solo un «conoscere» l'atletica leggera ma un «assiduo praticare» ognuno nella propria disciplina emersa e sperimentata negli anni precedenti di preparazione.

E comunque a tutti imprimere e dare una:

- **EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICO-FISICO**
- **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**
- **EDUCAZIONE ALIMENTARE**

ART. 4 – RICHIEDIAMO DAGLI ATLETI

- **ASSOLUTO RISPETTO DEGLI ALLENAMENTI SETTIMANALI OBBLIGATORI**
- **IMPEGNO ALLE GARE**
- **RICERCA DEI MIGLIORAMENTI**
- **RISPETTO DELLA LORO SUA SALUTE**

Inoltre dalla categoria cadetti 2° anno in poi, SI PRETENDE:

- **RAPPORTO QUASI QUOTIDIANO CON L'ALLENATORE**
- **N° ALLENAMENTI SECONDO TABELLA (in allegato)**

- RISPETTO, IMPEGNO, SERIETA' VERSO UNA SOCIETA' SPORTIVA CHE PONE COME OBIETTIVO L'AGONISMO SPORTIVO.
- CONDIVISIONE DEGLI OBIETTIVI FRA SOCIETA' ED ATLETA.

OBIETTIVO ALLENAMENTI:

- RAGAZZI/e – 2 ALLENAMENTI seguiti + 1 casa
- CADETTI/e – 2 ALLENAMENTI seguiti + 2 casa (velocità 3 seguiti)
- ALLIEVI/e – 2 ALLENAMENTI seguiti + 3 casa
- JUNIOR – 3 ALLENAMENTI seguiti + 3 casa
- PROMESSE – 3 ALLENAMENTI seguiti + 3 casa

ART. 5 – COSA CI PONIAMO DI FARE

Per ogni atleta vengono fissate delle tappe atte a sviluppare in maniera ottimale le proprie qualità, in un processo di crescita fisica, mentale, tecnica ed emotiva, considerando le cosiddette FASI SENSIBILI, cioè le fasce di età in cui è più facile e naturale allenare una determinata qualità.

Qualsiasi manuale di metodologia le riporta in maniera chiara. Trascurarle e non addestrarle nel periodo più favorevole costa difficoltà di correzione in seguito. (ne è esempio la coordinazione). Se si crede invece, in questa via e la si segue, si costruisce un sistema solido senza le carenze tipiche dell'allenamento giovanile troppo specializzato.

Le categorie Esordienti, Ragazzi e Cadetti, non hanno una disciplina unica da seguire, ma devono saper raggiungere un minimo in tutte le discipline. Apprendono in questa fase la coordinazione e la tecnica di base per la corsa, il salto e il lancio.

Ciascuna TAPPA ha degli OBIETTIVI concreti quali:

	ESORDIENTI	RAGAZZI	CADETTI	ALLIEVI
MOBILITA'	+	+	+	+
COORD. SPEC.	+	+	+	+
FORZA	CARICO NATURALE ESERCIZI A COPPIE SALTELLI SABBIA	PICCOLI ATTREZZI TECNICA BALZI CIRCUIT	AVVIAMENTO ALLA FORZA TECNICA ALZATE BALZI	COSTRUZIONE D. FORZA CON SOVRACCARICHI FZA SPECIALE INCREM. BALZI/PLIOM.
ENDURANCE				
LENTO UNIF.	+	++	++	++
LENTO VARIATO	+	++	+++	+++
LENTO PROGR.	+	++	+++	+++
FARTLEK/COLLIN.	+	++	+++	+++
MEDIO			+	++
FRAZIONATI		+	++	+++
VELOCI E LATT.			+	++
TECNICA CORSA	++	+++	+++	+++
FORZA		+	+++	+++

Questo si ottiene operando sia in VERTICALE (tra gruppi di età diverse, con programmi e interventi consequenziali) sia in ORIZZONTALE (tra gruppi di specialità diverse, con attività coordinate e integrate, per sfere di competenza dei Tecnici).

Negli allenamenti :

	ESORDIENTI	RAGAZZI	CADETTI	AUTIEVI
VELOCITA'	ES.TECNICI DI CORSA (BASE) SPRINT, SHUTTLE STAFFETTE A PENDOLO MULTILATERALITA'	ETC+COORDINAZIONE BLOCCHI DI PARTENZA CAP. E POT. ALATTACIDA TECNICA CAMBI 4X100 ALLEN. ALTRE SPEC. VELOCI	ETC ANCHE ALLEN. ORGAN. CAP/POT AL ORGANIZZATA CAP/POT LA ORGANIZZATA 4X100 IN SETTORE GARE 80-300	ALLENAMENTO ORGANIZZATO E PERIODIZZATO USO GARE 100-400
HS	TECNICA DI BASE AMBIDESTRISMO	RITMICA HS. ALTI RITMICA HS. LUNGI HS. 60-70 CM GARE FEDERALI	ALLENAM. ORGANIZZATO X TUTTE LE GARE A HS. HS. 84/76 CM GARE FEDERALI	SPECIALIZZAZIONE 110HS/400 HS. HS. 91/76 GARE FEDERALI
MEZZOF.	CIRCUITI ENDURANCE GYMKANE CORSE A RITMI VARI OSTACOLI ANBIDESTR.	ILLUSTRAZIONE MEZZI DI LAVORO AEROBICI CIRCUIT TRAINING HS. IN FUNZIONE SIEPI	ALLÉNAM. ORGANIZZATO CON TUTTI I MEZZI DI LAVORO, GEN. E SEC. FORZA	ALLENAMENTO FINALIZZATO ALLE GARE DI M.F VELOCE E/O PROLUNGATO
SALTI	SALTELLI 1-2 PIEDI BALZI L.F IN BUC S. IN LUNGO CON 3-5-8 APP. S. IN ALTO SFORBICIATA	SALTI IN LUNGO COMPLETI TECNICA ELEMENTARE DEL FOSBURY	AFFINAMENTO LUNGO AFFINAMENTO FOSEBURY BALZI ALTERNATI E SUCCESSIVI	TRIPLO SCELTA DEL SALTO PIU' CONSONO
LANCI	LANCI CON VARI TIPI DI PALLE PALLINA E "MISSILI" PALLE MEDIC. A 2 MANI	PALLE MED. A 1 MANO GETTO DEL PESO ELEM. VORTEX	GETTO DEL PESO O'BRIEN GIAVELLOTO DISCO ELEM.	ATTREZZI DI CATEGORIA PERFEZIONAMENTO

ART. 6 - CALENDARIO ATTIVITA'

- INIZIO STAGIONE : PRIMO OTTOBRE

PAUSE DELLA SOCIETA' : VACANZE NATALIZIE e per gruppo bambini ed esordienti.

- FINE STAGIONE : ESORDIENTI e RAGAZZI 1° ANNO = FINE SCUOLE

RAGAZZI 2° ANNO : SETTEMBRE , DOPO CAMPIONATI REGIONALI DI CATEGORIA su pista.

SOLO PER IL GRUPPO CADETTI 2° ANNO, VERRANNO ESEGUITI:

-TEST ATLETICI

SOCIETA' ED ALLENATORI:

-INDIVIDUA GLI OBIETTIVI PRINCIPALI E SECONDARI PER CIASCUN GRUPPO

-FISSA DEI TEMPI DI REALIZZO DI CIASCUN OBIETTIVO DI CIASCUN GRUPPO

-INDIVIDUA DEI MEZZI DI LAVORO PER CIASCUN OBIETTIVO

ART. 7 - RICONOSCIMENTI

A fine stagione verranno riconosciuti dei benefit in denaro in funzione dei risultati conseguiti, secondo la seguente tabella:

BENEFIT ATLETI MERITEVOLI

categoria CADETTI / ALLIEVI / JUNIOR / PROMESSE / SENIOR

		PARTEC.	ORO	ARGENTO	BRONZO	dal 4° al 5° posto	
arte A	PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONI INTERNAZIONALI con magli azzurra	€	200,00 €	150,00 €	100,00 €	75,00 €	
	PARTECIPAZIONE A COMPETIZIONI NAZIONALI A DOC (BRIXIA MEETING ECC.) direttivo	€	50,00				
arte B	PARTECIPAZIONE A CAMPIONATI ITALIANI	INDIV. €	25,00 €	200,00 €	150,00 €	100,00 €	60,00 €
	da dividere STAFFETTE	€	25,00 €	200,00 €	150,00 €	100,00 €	30,00 €
arte C	PARTECIPAZIONE A CAMPIONATI REGIONALI (provinciale)	€	105,00 €	75,00 €	60,00 €	30,00 €	
	CONVOCAZIONE RAPPRESENTATIVA REGIONALE	€	20,00				

MONTEPREMI MASSIMO

viene stabilita dalla società in funzione delle proprie risorse

Non cumulabili sommariamente ma:

Premio più alto + 1/2 parte B oppure 2/3 della parte C

nonché vitto e alloggio nelle trasferte alle gare ritenute importanti, previo nullaosta della società meno della quota fissa (QF) stabilita annualmente dalla società;

ART. 9 – COSTI

Ogni inizio anno la Società stabilisce le quote di iscrizione.

- Previste riduzioni se più di un iscritto a famiglia
- La quota comprende il corso, i tesseramenti alla F.I.D.A.L. e C.S.I., l'entrata alla pista e campo Coni e i trasporti per le categorie Ragazzi e Giovani fino a 18 anni, con comunque limite di posti disponibili e precedenza ai ragazzi già iscritti l'anno prima. (circa 36 posti)
- Durante la stagione sportiva verranno organizzati raduni che sono esclusi dalla quota di iscrizione. La società sportiva si impegnerà a informare gli atleti dei costi di uscita.

ART. 10 – DOCUMENTI

Al momento dell'iscrizione servono:

CERTIFICATO MEDICO

- per i bambini fino a 11 anni: Certificato di sana e robusta costituzione del medico di base o pediatra
- Per i ragazzi e Giovani oltre gli 11 anni: Certificato medico sportivo, che può essere richiesto previo appuntamento al CUP dell'Azienda Sanitaria che è gratis fino a 18 anni, oppure a pagamento presso un medico sportivo. (convenzione societaria con IST. EUROPEO MEDICINA SPORTIVA via A. Degasperis,108/2 a TRENTO - 0461.934478)

MODULO ISCRIZIONE Moduli tutti scaricabile dal nostro sito www.atleticavalledicembra.it

MODULO PRIVACY Moduli tutti scaricabile dal nostro sito www.atleticavalledicembra.it

BONIFICO BANCARIO

PAGAMENTO mediante bonifico bancario

ART. 11 – ABBIGLIAMENTO

È stata presentata agli uffici Fidal la divisa sociale ufficiale, da indossare obbligatoriamente alle gare per non incorrere in sanzioni. (secondo l'art. 7 comma G del Regolamento Organico della Fidal. Tali provvedimenti sono inoltre finalizzati al rispetto degli obblighi assunti verso gli sponsor, oltre che alla tutela dell'immagine dell'associazione stessa.

Questo lo schema per distribuzione dell'abbigliamento ai vari gruppi :

ABBIGLIAMENTO AVDC				COSTO abbigliamento possibile di acquisto x atleta giovane
BAMBINI	palestre			
1	ZAINETTO			
2	MAGLIA ARANCIO CORTA			
ESORDIENTI				
1	ZAINETTO			
2	MAGLIA ARANCIO CORTA	Quando piccole allora si possono cambiare a gratis		
3	MAGLIA NERA INVERNALE			
5	TUTA NERA acetato			
RAG/CAD				
1	BORSONE	Quando piccole allora si possono cambiare a gratis		
2	MAGLIA ARANCIO CORTA			
3	MAGLIA NERA INVERNALE			
5	POLO			
6	CANOTTA da gara			
7	T.SHIRT nera cotone			
8	SACCA STOFFA nera			
9	TUTA di rappresentanza		costo scontato atleti giovanile tesserati	50,00 €
10	GIACCA A VENTO		costo scontato atleti giovanile tesserati	100,00 €
11	FELPA NERA con scritte arancio		costo scontato atleti giovanile tesserati	30,00 €
12	FELPA NERA grossa		costo scontato atleti giovanile tesserati	30,00 €
13	TOP			25,00 €
ALLIEVI/JUN				
1	BORSONE	Quando piccole allora si possono cambiare a gratis		
2	MAGLIA ARANCIO CORTA		doppia	
3	MAGLIA NERA INVERNALE		doppia	
5	POLO		doppia	
5	CANOTTA da gara			
6	T.SHIRT nera cotone		doppia	
7	SACCA STOFFA nera			
9	TUTA		costo scontato atleti giovanile tesserati	50,00 €
10	GIACCA A VENTO		costo scontato atleti giovanile tesserati	100,00 €
11	FELPA NERA con scritte arancio		costo scontato atleti giovanile tesserati	30,00 €
12	FELPA NERA grossa		costo scontato atleti giovanile tesserati	30,00 €
13	TOP		costo scontato atleti giovanile tesserati	25,00 €
14	MAGLIA INVERNALE bianca		costo scontato atleti giovanile tesserati	20,00 €
Da junior 2° anno con noi da almeno 3 anni				
1	FELPA nuova			

LEGENDA Testo Nero : Già in possesso dall'anno precedente (e come specificato se piccole si cambiano)
 Testo Blu : Nuovi capi per raggiunta categoria
 Testo Rosso : A pagamento

Ass. Sport. Dilettantistica
ATLETICA VALLE DI CEMBRA
 Loc. San Rocco, 2 - 38034 CEMBRA (TN)
 Partita IVA 01807610223

ART. 12 - OBBLIGATORIETA' ALLE GARE


E' richiesta obbligatorietà alle gare dalla categoria ragazzi in poi.

Per le categorie bambini e esordienti la partecipazione risulta facoltativa, fermo restando l'accompagnamento da parte dei genitori alle suddette gare.

Sarà cura della società far pervenire ai genitori il calendario delle gare.

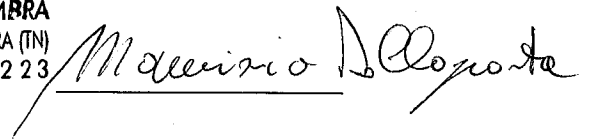
Approvato dal Consiglio Direttivo della ASD ATLETICA VALLE DI CEMBRA in data 15.01.2018

il Presidente



Segretario

Ass. Sport. Dilettantistica
ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Loc. San Rocco, 2 - 38034 CEMBRA (TN)
Partita IVA 01807610223



SCHEMA RAGGRUPPAMENTI:

GRUPPI

1. BAMBINI 2[^] - 3[^] Elem.
 - LAVIS -----
 - VERLA -----
 - CEMBRA -----

2. ESORDIENTI 4[^] e 5[^] Elem. -----

3. RAGAZZI 1° e 2° ANNO e CADETTI PRIMO ANNO
Mezzofondo, Salti e Lanci -----
Velocità, Salti e Lanci -----

4. CADETTI 1° e 2° ANNO e ALLIEVI 1° ANNO mezzofondo ---

5. DA ALLIEVI 2° ANNO IN SU mezzofondo -----
6. CADETTI 2° ANNO velocità -----
7. ALLIEVI 1° ANNO velocità -----
Cadetti 2° anno alle gare -----
ostacoli -----

LUNEDI: ----- 5/7

MARTEDÌ: ----- 3/4/5/6/7

MERCOLEDÌ: ----- 2

GIOVEDÌ: ----- 3/4/5/6/7

VENERDÌ: ----- 2

4 PULMINI GRANDI e CORRIERA DA TRENTO

REGOLAMENTO COMPORTAMENTALI:

REGOLA 1:

L'allenamento seguito al Campo è un dovere.

In caso di particolari impegni (appuntamento dentista, parrucchiere, ecc. ecc.) durante la settimana, è obbligo segnalarlo agli allenatori, cercare di dare precedenza all'allenamento.

All'allenamento ci si presenta sempre puntuali, l'orario indicato è quello di inizio allenamento in campo.

La puntualità è una forma di rispetto verso le persone che vi seguono e verso i vostri compagni.

REGOLA 2.

Ogni atleta è tenuto a comportarsi sempre educatamente in ogni occasione, trattando con il dovuto rispetto tutte le persone che operano all'interno della Associazione.

Porgere sempre il saluto a chiunque. Non usare linguaggio volgare;

Rispettare sempre i compagni, gli atti di bullismo saranno pesantemente sanzionati;

REGOLA 3

L'Atleta deve curare la Propria persona, assumendo stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo, ecc. ...).

Il fumo e l'alcool SONO VIETATI;

Droga e doping sono assolutamente in contrasto con la filosofia e la mentalità dell'Atletica Valle di Cembra.

REGOLA 4

L'allenatore deve trasmettere ai propri atleti, valori come rispetto, lealtà, correttezza, onestà e integrità morale che sono il fondamento stesso dello sport e a sua volta l'atleta deve recepirli e metterli in atto.

Chi intraprende l'attività di allenatore deve essere portatore di questi valori e rappresentare un esempio per i propri atleti.

L'allenatore deve mantenere, durante l'attività, una condotta morale consona al ruolo rivestito, proiettando, anche all'esterno, una positiva immagine del proprio status di allenatore e dei valori etici dello sport da lui rappresentati.

REGOLA 5

L'abbigliamento da gara e di allenamento, compreso borse, viene fornito in comodato d'uso ed è di proprietà dell'A.S.D. Atletica Valle di Cembra per cui l'Atleta dovrà averne massima cura e non dovrà mai in nessun caso utilizzarlo in contesti estranei a quelli societari (attività sportive in genere, gite con gli amici, ecc.). È responsabilità dell'atleta controllare il materiale al termine dell'allenamento e/o gara.

Nel caso di smarrimento l'atleta dovrà risarcire la società e provvedere all'acquisto del capo sostitutivo.

REGOLA 6

Prima e dopo gli allenamenti l'allenatore deve accogliere e congedare tutti gli atleti, garantendosi che siano sui pulmini di ritorno o consegnati ai genitori.

REGOLA 7

Dopo allenamenti OBBLIGO di farsi la doccia, quindi, portarsi l'occorrente;

REGOLA 8

Alle gare l'allenatore o chi per esso, dovrà essere presente. In questa occasione possono esserci confronti fra genitori/atleti/allenatore.

REGOLA 9

Per le categorie Rag/Cad/All/Jun è OBBLIGO gli allenamenti societari più quelli impartiti dall'allenatore.

chi salta 4 allenamenti obbligatori consecutivi, (esclusa malattia segnalata all'allenatore) senza avvisare l'allenatore, sarà ritenuto fuori gruppo. per buona regola rientrerà nel gruppo dopo un consulto con un dirigente.

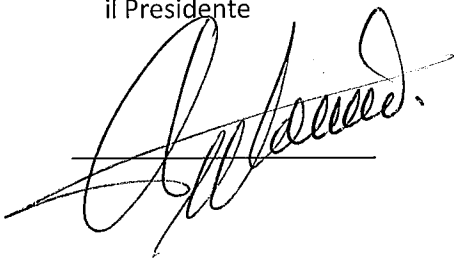
REGOLA 10

Per partecipare alle gare devono essere stati effettuati gli ultimi 3 allenamenti obbligatori precedenti la stessa. Salvo non vi sia ordine dell'allenatore di farli a casa o scarico.

Ps. Rimane a cura dell'atleta informarsi su allenamenti, gare ecc. chiedendo al proprio allenatore o dirigente della società.

Cembra 15.01.2018

il Presidente



Segretario

Ass. Sport. Dilettantistica
ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Loc. San Rocco, 2 - 38034 CEMBRA (TN)
Partita IVA 01807610223

