ATLETICA LIBERTAS A.R.C.S. PERUGIA

www.atleticaarcs.it

VADEMECUM ATTIVITÀ 2017

Indice

1. *presentazione*
2. *modalità e termini per il tesseramento degli atleti*
3. *categorie di appartenenza*
4. *quote d'iscrizione e modalità di pagamento*
5. *vestiario ufficiale*
6. *le attività dell'Atletica A.R.C.S. i tecnici*
7. *gli orari degli allenamenti*
8. *informazioni e contatti*

1. Presentazione

La SCUOLA di ATLETICA di Strozzacapponi nasce con l'intenzione di offrire alle giovani generazioni la possibilità di praticare uno sport altamente formativo in un ambiente sano e stimolante.
L'atletica leggera è lo sport Multidisciplinare per eccellenza.
In un'epoca dove l'attività motoria spontanea tra i giovani risulta pressoché scomparsa il problema dell'ipocinesia sta avanzando non solo tra gli adulti ma anche tra i giovani e i giovanissimi mettendo a rischio lo stato di salute e di benessere generale.
Ponendo sempre al centro delle nostre attenzioni i ragazzi, la scuola di atletica di Strozzacapponi ha sentito il bisogno di dotarsi di un chiaro progetto educativo che punti a valorizzare tutti i giovani che si avvicinano all'atletica leggera. Il protocollo di attività della scuola, differenziato per fasce di età, mira alla formazione globale dell'atleta non solo sotto l'aspetto motorio-sportivo ma anche e soprattutto puntando allo sviluppo del carattere e delle diverse aree della personalità del giovane.
Per il raggiungimento di queste alte finalità, i contenuti delle attività proposte sono state adattate e modulate per poter rispondere alle effettive e mutate esigenze dei giovani atleti di oggi.
Con i bambini più giovani viene proposto il "Gioco-sport Atletica", un lungo e sistematico processo di costruzione di capacità ed abilità motorie che pone le basi al successivo apprendimento delle tecniche sportive. Le attività del Gioco-sport Atletica costituiscono un mezzo attraverso cui conseguire importanti finalità educative: conoscere il proprio corpo, agire ed interagire, modulare la propria azione, comunicare, socializzare, sviluppare funzioni cognitive, affettivo-emotive e sociali.
Con i ragazzi della scuola secondaria di primo grado viene proposto invece "L'avviamento all'atletica leggera". Un protocollo multidisciplinare e polivalente con precisi obiettivi formativi e di costruzione tecnica che permette ai giovani di avvicinarsi al fascino delle specialità dell'atletica senza perseguire una specializzazione precoce.
I ragazzi più grandi, delle categorie agonistiche, vengono guidati ad un programma di allenamento complesso che tiene conto delle attuali capacità tecniche, delle prospettive di sviluppo, della definizione di un modello di prestazione adatto a ogni singolo ragazzo, dei continui feed-back di apprendimento e di adattamento dimostrati dall'atleta durante il processo di allenamento.
Come si vede, nelle diverse età, la nostra strategia di allenamento prevede la percorrenza negli anni di alcune tappe di preparazione molto diverse tra loro e tuttavia concatenate che portano il

giovane al conseguimento di importanti risultati in un arco di tempo abbastanza lungo, ponendo attenzione alla costruzione graduale e completa dell'atleta e rispettando le tappe di accrescimento dei nostri giovani.
Il punto di forza principale della scuola di atletica di Strozzacapponi è costituito dalla qualità dello staff tecnico. Gli allenatori/educatori sono i principali artefici del successo della squadra e della formazione dei singoli atleti, sono tutti qualificati, esperti e motivati ad una continua e costante formazione. "Allenare ed educare i giovani non è un compito semplice, occorre che il tecnico sia capace di miscelare insieme qualità tecniche, tattiche, educative, didattiche, psicologiche e comunicative, tenendo sempre in considerazione le fasce di età a cui si rivolge".
I nostri allenatori/educatori conoscono e tengono presente i processi che regolano la maturazione fisica e le fasi sensibili che sono alla base dello sviluppo biologico dell'apprendimento e della crescita. La loro azione risponde alle necessità fisiologiche dei giovani affinché si possa tradurre in un lavoro adeguato e idoneo alla sana crescita psicofisica preservando sempre il benessere e la salute dell'atleta.

2. Modalità e termini per il tesseramento degli atleti

Per il Tesseramento degli atleti per l'anno 2018 è necessario inoltrare richiesta attraverso la compilazione dell'apposito *modulo*, scaricabile dal sito **www.atleticaarcs.it**(sezione Bacheca/Avvisi) o ritirabile presso la segreteria della Società A.R.C.S., sita a destra del bar del Circolo ricreativo. La validità del Tesseramento decorre dal giorno dell'iscrizione e termina il 31 dicembre 2018. Il modulo compilato in tutti i suoi campi dovrà essere riconsegnato ai tecnici.

Per poter effettuare il tesseramento degli atleti è necessario allegare al modulo di iscrizione i seguenti documenti:

- fotocopia del documento di identità dell'atleta (e/o di un genitore o tutore per gli atleti minorenni). Il documento di identità dell'atleta resterà negli archivi della Società e dovrà essere esibito per eventuali richieste o accertamenti da parte degli organi federali;
- certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica(sana e robusta costituzione) per le categorie esordienti (Nati nell'anno 2007 e successivi);
- certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica per le altre categorie (Nati nell'anno 2006 e precedenti);
- liberatoria e consenso privacy per la pubblicazione delle immagini delle manifestazioni sportive (già presente nel modulo di tesseramento).
- Tassa di iscrizione che ammonta a €10 comprensivi di tesserino FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) e di assicurazione. La tassa deve essere pagata ogni anno.

Le visite medico sportive, obbligatorie e gratuite fino all'età di 18 anni, possono essere effettuate presso il *Centro Medicina per lo Sport del Ex-Grocco*, in via della Pallotta a Perugia. Per prenotare le visite medico sportive è necessario recarsi al CUP (non è necessaria la richiesta del proprio medico), oppure presso le Farmacie che effettuano questo servizio. Consigliamo di prenotare con largo anticipo, anche tre mesi prima.
In alternativa, le visite medico sportive possono essere effettuate presso il Centro convenzionato con l'A.R.C.S. (Villa Fiorita – Gruppo casa di cura Liotti, Via dell'Osteria, 1 Corciano) al costo di euro 20 per il certificato non agonistico e di euro 30 per quello agonistico. Per gli atleti di età superiore ai 18 anni, il costo della visita è di euro 30. La scadenza del certificato medico determina automaticamente la sospensione del tesseramento.

In caso di Rinnovo del Tesseramento, invece, è sufficiente compilare il suddetto *modulo* con la tassa di iscrizione (10€) e presentare il certificato di idoneità alla pratica sportiva, qualora scaduto.

3. Categorie di appartenenza

L'atleta che si iscrive alla Società A.R.C.S. appartiene per l'anno 2018 alle seguenti categorie, divise per fasce d'età e sesso, riassunte nella seguente tabella:

CATEGORIA	Nate/i	ETÀ
Esordienti C (EM/EF)	2011-2012	6-7 anni
Esordienti B (EM/EF)	2009-2010	8-9 anni
Esordienti A (EM/EF)	2007-2008	10-11 anni
Ragazzi (RM/RF)	2005-2006	12-13 anni
Cadetti (CM/CF)	2003-2004	14-15 anni
Allievi (AM/AF)	2001-2002	16-17 anni
Juniores (JM/JF)	1999-2000	18-19 anni
Promesse (PM/PF)	1996-1998	20-22 anni
Seniores (SM/SF)	1995 e prec.	23 anni ed oltre
SM/SF35	1979-1983	35-39 anni
SM/SF40	1974-1978	40-44 anni
SM/SF45	1969-1973	45-49 anni
SM/SF50	1964-1968	50-54 anni
SM/SF55	1959-1963	55-59 anni
SM/SF60	1954-1958	60-64 anni
SM/SF65	1949-1953	65-69 anni
SM/SF70	1944-1948	70-74 anni
SM/SF75	1939-1943	75-79 anni

4. Quote d'iscrizione e modalità di pagamento

Per iscriversi alla società di atletica se si ha meno di 16 anni è necessario versare, con cadenza bimestrale entro i primi 10 giorni del bimestre**, una quota di euro 60 (euro 30 al mese).
In caso di iscrizione di fratello/sorella la rata sarà ridotta di € 5, ad € 10 per l'iscrizione di ulteriori fratelli/sorelle. In caso di versamento in un'unica soluzione dell'intera quota annuale, sarà effettuato uno sconto del 10%.
Per le iscrizioni di ragazzi da 16 anni in poi se si tratta di nuovi tesserati sarà richiesta una quota di euro 300 all'anno per i primi 2 anni di affiliazione (come se avesse meno di 16 anni), poi la quota verrà ridotta a euro 100 all'anno. Se invece l'atleta è già stato nostro affiliato e quindi si tratta solo di un passaggio di categoria la quota annuale da versare a gennaio sarà di €100.
Il pagamento dovrà essere effettuato con bonifico bancario (**codice IBAN: IT63L 0707503001 000000617145** intestato all'A.S.D. Atletica Libertas A.R.C.S. Perugia), inserendo nella causale le generalità dell'atleta, il periodo di competenza del pagamento e le generalità del genitore a cui intestare le ricevute dei pagamenti. In alternativa, in casi particolari, il pagamento potrà essere effettuato in contanti presso la segreteria della Società (accanto al bar del circolo ricreativo), dal 10° al 15° giorno del 1° mese del bimestre relativo nei seguenti orari: dalle 15 alle 18.
Le ricevute dei pagamenti effettuati per ogni bimestre saranno emesse a richiesta o riepilogative a fine anno.

Per le categorie esordienti e ragazzi, nuovi iscritti, è possibile assistere a due lezioni.
La quota per le nuove iscrizioni è comprensiva di: maglietta di cotone per l'allenamento.

5. Vestiario ufficiale

Gli atleti tesserati avranno la possibilità di ordinare l'abbigliamento ufficiale sociale composto da:

MATERIALE	COSTO
Tuta	€ 25,00
Canotta tecnica	€ 15,00
Zainetto	€ 15,00

È obbligatorio indossare l'abbigliamento ufficiale durante le manifestazioni ufficiali/gare.

Il materiale è visionabile presso la palestra dell'associazione e nel sito web troverete tutte le informazioni circa le misure e le modalità per eseguire l'ordine.

6. Le attività della Scuola di Atletica e tecnici

L'attività della nostra scuola di atletica si svolge nel centro sportivo dell'A.R.C.S. Strozzacapponi sito in via Pievaiola, 166/P, nella periferia ovest di Perugia.
La struttura, oltre ad essere la sede della nostra associazione, è dotata di due palestre attrezzate, di due piattaforme polivalenti, di un percorso verde della lunghezza di 750 metri., di un ampio parco verde, di una pista per l'atletica leggera (rettilineo a 6 corsie di 130mt.) con pedane per salti e lanci e di un percorso da un chilometro per le corse campestri.

Le attività sono così strutturate:

- **GIOCOSPORT ATLETICA/EDUCAZIONE MOTORIA DI BASE** per bambine/i da 5 a 10 anni;
- **AVVIAMENTO ALL' ATLETICA LEGGERA** per ragazze/i da 11 a 13 anni;
- **CORSI DI ATLETICA LEGGERA AGONISTICA** per ragazze/i da 14 anni ed oltre;
- **SPECIAL ATHLETICS** per ragazze/i dai 14 anni in su con Bisogni Educativi Speciali.

Durante l'anno, la società partecipa con i propri atleti a gare individuali e/o circuiti che comprendono più gare con classifica finale; saranno gli istruttori a comunicare l'elenco delle manifestazioni e le modalità di partecipazione ed iscrizione.
Tali manifestazioni comprendono:

- gare di corsa campestre (dicembre-marzo);
- corse su strada (marzo-novembre);
- attività su pista all'aperto (aprile-ottobre);
- gare indoor (gennaio-marzo al Palaindoor di Ancona).

L'Atletica A.R.C.S. Perugia è dotata di uno staff tecnico composto da Istruttori di grande esperienza e professionalità, con apposite qualifiche rilasciate dalla Federazione Italiana Atletica Leggera.
Questi i tecnici istruttori dell'Atletica A.R.C.S.:

- Luigi Esposito – *Responsabile Tecnico / Allenatore Nazionale Specialista Giovanile*
- Monica Karvan – *Allenatore*
- Annalisa Vescovo – *Istruttore Federale*
- Gabriele Ravacchioli – *Istruttore Federale*
- Rudy Christopher Anghileri Gandola – *Istruttore Federale*
- Leila Mouhib– *Assistente*

7. Orari dei corsi/allenamenti

Nella tabella seguente sono riportati i giorni e gli orari dei corsi/allenamenti, che si terranno a Strozzacapponi da settembre alla fine di giugno, divisi per fasce di età:

Giorno	Fascia di età	Orario
Lunedì	RAGAZZI (12-13 ANNI) SPECIAL ATHLETICS CADETTI-ALLIEVI E ASSOLUTI (14 ANNI in su) ESORDIENTI TEMPO PIENO (8-9 ANNI)	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 16:30 – 18:00 17:00 – 18:00
Martedì	ESORDIENTI C (5-7 ANNI) ESORDIENTI B (8-9 ANNI) ESORDIENTI A (10-11 ANNI) ESORDIENTI TEMPO PIENO (5-9 ANNI)	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 17:00 – 18:00
Mercoledì	RAGAZZI (12-13 ANNI) CADETTI-ALLIEVI E ASSOLUTI (14 ANNI in su)	15:00 – 16:00 16:30 – 18:00
Giovedì	ESORDIENTI C (5-7 ANNI) ESORDIENTI B (8-9 ANNI) ESORDIENTI A (10-11 ANNI) ESORDIENTI TEMPO PIENO (5-9 ANNI)	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 17:00 – 18:00
Venerdì	RAGAZZI (12-13 ANNI) SPECIAL ATHLETICS CADETTI-ALLIEVI E ASSOLUTI (14 ANNI in su) ESORDIENTI TEMPO PIENO (8-9 ANNI)	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 16:30 – 18:00 17:00 – 18:00

P.S.: Nel mese di giugno gli orari di allenamento saranno posticipati di un'ora.

Qui sotto sono invece riportati i giorni e gli orari dei corsi/allenamenti di Mantignana:

Giorno	Fascia di età	Orario
Martedì	BAMBINI DA 6 ANNI IN SU	17:00 – 18:00
Giovedì	BAMBINI DA 6 ANNI IN SU	17:00 – 18:00

8. Informazioni e contatti

Per informazioni e contatti:
www.atleticaarcs.it
email:**atleticaarcs@hotmail.it**
tel: **0755140549**
Responsabile tecnico: **Luigi Esposito 3477433390**