

.....APPUNTAMENTO CON L'ATLETICA LEGGERA A.S.D.RIFONDAZIONE PODISTICA A PALOMBARA SABINA!!!!

Corsi per bambini e ragazzi:

- } Piccolissimi dai 3-5 anni (anno di nascita 2017-2019)
- } Bambini dai 6-9 anni (anno di nascita 2011-2016)
- } Ragazzi dai 11-15 anni (anno di nascita 2007-2011)
- } Giovani dai 16 anni in su

Programma attività:

- Contenuti delle attività: dal gioco individuale al gioco collaborativo; giochi di squadra e giochi a confronto; percorsi e staffette; esercizi a corpo libero; tecnica di corsa, lanci e salti; attività multidisciplinari.
- A Palombara, viste le risorse del territorio, il corso di Atletica Leggera presenterà elementi di Trail Running (corsa in montagna), di orienteering e di altre discipline sportive affini.
- Durante l'estate verrà organizzato anche un raduno collegiale di metà e fine stagione.
- Eccezionalmente verranno svolti alcune escursioni e alcuni allenamenti presso le Ville e i Parchi di Roma (Villa Ada e Villa Borghese, Parco delle Valli, nella Riserva Naturale Regionale Valle dell'Aniene, Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili). Iniziative, gare o allenamenti in villa e nei Parchi saranno comunicate tempestivamente ad inizio mese nel calendario attività

I CORSI SARANNO CONDOTTI DA INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA ED ISTRUTTORI FIDAL

Le attività si svolgono allo Stadio Torlonia di viale Tivoli a Palombara Sabina, giovedì pomeriggio, dalle 16,30 alle 17,30 finalizzate soprattutto all'avviamento dell'atletica leggera, ma anche alla pratica della Corsa Orientamento e la Corsa in montagna e sabato mattina dalle 10,00 alle 11,00 al campo di atletica Farnesina a Roma, via Meresciallo Caviglia (Ponte Milvio), dove sarà possibile approfondire le diverse discipline dell'atletica leggera, anche per coloro che vorranno svolgere attività agonistica in pista.

Per info:

Paola Paolessi 3334978667 paolessipaola@gmail.com (Referente Settore Giovanile A.S.D. Rifondazione Podistica Palombara Sabina) - **Sito internet:** www.rifondazionepodistica.it

Informativa generale per le iscrizioni all'ASD Rifondazione Podistica (stagione 2021 – 2022)

Per poter frequentare i corsi di atletica di Rifondazione Podistica è necessario iscriversi a partire dalla seconda lezione dopo la prova.

Per il settore giovanile ed agonistico verrà effettuata l'affiliazione presso FIDAL o Ente di Promozione Sportiva (UISP), dovranno essere inviati alla segreteria dell'ASD i seguenti documenti in formato digitale:

1. Certificato medico di sana e robusta o agonistico secondo quanto prescritto dalla legge per le diverse età, che poi sarà consegnato all'istruttrice in formato originale cartaceo.
2. Fotocopia di documento valido
3. Fototessera in formato elettronico di dimensioni minori di 50K (per chi svolge attività agonistica con la FIDAL)

4. Compilazione del modellino di iscrizione ad RP.

5. La ricevuta di pagamento della quota di iscrizione semestrale o quota annua effettuato mediante bonifico all'IBAN sotto indicato, specificando il nome e il cognome del socio e l'eventuale partecipazione al corso di Palombara Sabina.

6. Nei casi di trasferimento da altra società, va compilato anche il modulo di trasferimento.

7. Per i bambini / ragazzi con cittadinanza non italiana serve attestato di frequenza scolastica o fotocopia del permesso di soggiorno (ben leggibile).

Durata validità tessera UISP: da ottobre a ottobre anno successivo- Tessera Fidal: dal 1 gennaio al 31 dicembre.

L'accesso alle attività con i nostri tecnici è vincolato alla consegna di tutta la documentazione sopra indicata.

E' gradita la consegna di tutta la documentazione necessaria all'iscrizione in un'unica volta.

INFORMATIVA CORSI PALOMBARA SABINA RIFONDAZIONE PODISTICA

Il corso si articola in due lezioni settimanali, una infrasettimanale dalle 16,30 alle 17,30 allo Stadio Torlonia di viale Tivoli a Palombara Sabina, e l'altra sabato mattina dalle 10,00 alle 11,00 al campo di atletica Farnesina a Roma, via Meresciallo Cavriglia (Ponte Milvio),

Quota annuale in un'unica rata di 150 euro annuali (comprende quota di iscrizione più 9 mesi di allenamento da metà settembre 2021 a metà giugno 2022)

Quota semestrale in due rate di cui una prima rata (metà settembre-ottobre-novembre-dicembre- gennaio) 100 euro (comprende quota di iscrizione) e una seconda rata (febbraio-marzo-aprile-maggio-metà giugno) 70 euro. Totale: 170 annuali

Le quote comprendono:

- Il Tesseramento e l'assicurazione alla FIDAL o alla UISP
- Lo svolgimento di ATTIVITA' FEDERALI comprensiva di gare FIDAL e UISP e manifestazioni sportive con esclusione della quota di iscrizione alla gara, per coloro che svolgeranno attività agonistica.
- La t-shirt RP o altro capo tecnico.

Dal secondo bambino dello stesso nucleo familiare sconto 10 euro nella quota unica annuale.

Dal terzo bambino in poi, iscrizione e corso sono gratuiti.

Il pagamento della quota va effettuato tramite bonifico sul CC intestato alla società (nella causale riportare il nome del socio/soci per cui è dovuto il pagamento specificando se è il corso di Palombara Sabina).

**Denominazione ◇ Associazione Sportiva Dilettantistica
Rifondazione Podistica**

IBAN ◇ IT86U0200805049000401290074

Altre info al sito www.rifondazionepodistica.it