



ARCOVEGGIO NUOTO BOLOGNA
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
Via Di Corticella 180/4 BOLOGNA 40128
WEB <http://www.arcoveggionuoto.it>

Ai Genitori – Agli Atleti

Cari genitori,
da **LUNEDI' 16/09** è previsto l'inizio dell'attività secondo il seguente schema:

Gruppo A2 F+A M: Lunedì-Mercoledì-Giovedì dalle 15.20 alle 17.00
Martedì-Venerdì dalle 18.40 alle 20.30 (primi 30 min a secco)

CAI RICCARDO	07	A2
BICSADA ALESSANDRU	07	A2
CESARI GIULIA	08	A2
BRUNELLI CHIARA	08	A2
GARZONE GABRIELE	08	A1

Gruppo A1 F: Mar-Mer-Ven dalle 18.40 alle 20.30 (primi 30 min a secco)
Sabato orario da definire con inizio dal primo sabato di OTTOBRE

TUDOR MONICA	09	A1
GENG RUOXI	09	A1
GIULIANO LINDA	09	A1

Allenatore: Ferdinando (347 8154127)

Durante tutto l'anno il martedì, il mercoledì e il venerdì dalle 18.40 alle 19.10 faremo attività a secco. E' quindi richiesto di portare a TUTTI gli allenamenti dei giorni indicati un paio di scarpe comode da utilizzare solo per questa attività, in modo che rimangano pulite.

Verrà fatta da asciutti, prima di quella in acqua, ma è comunque consigliato portare anche un paio di pantaloncini e maglietta per evitare di prendere freddo.

Altrettanto importante è il materiale da portare per gli allenamenti in acqua.

Tutti i ragazzi dovranno assolutamente avere sempre a bordo vasca un paio di pinne corte, uno snorkel frontale e, non obbligatoria ma caldamente consigliata, una bottiglietta d'acqua per potersi reidratare durante l'allenamento. Per quanto riguarda il materiale chi non ce l'ha è libero di comprarlo dove preferisce, unica cosa prestate attenzione alle caratteristiche. Se avete bisogno di consigli o informazioni chiedete pure piuttosto che acquistare materiale che potrebbe non andare bene.

A.S.Arcoveggio Nuoto Bologna
il Presidente
Ilario Pontieri



GRUPPO Es.A **Allenatore: Ferdinando (347 8154127)**

1. Allenamenti

Almeno 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento bisogna essere sul piano vasca e cominciare a prepararsi per l'attività.

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze sia natalizie che pasquali, e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani Estivi (inizio Luglio per i tesserati FIN).

La frequenza richiesta è di 4 allenamenti a settimana, fermo restando che maggiore è il numero degli allenamenti svolti, migliori saranno i risultati e minore la fatica.

Assenze prolungate per malattia o per ferie (più di 3/4 giorni) dovranno essere comunicate tempestivamente all'allenatore.

Durante l'anno è bene che ogni atleta abbia con sé un costume, una cuffia, un paio di occhialini di ricambio.

2. Gare

Si deve fare riferimento al calendario affisso in bacheca o sul sito internet (www.arcoveggonuoto.it), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria.

La partecipazione alle gare è **obbligatoria**, salvo eccezioni.

Le iscrizioni verranno fatte 15-20 giorni prima delle gare: gli allenatori si impegnano a comunicare le date delle gare tramite SMS.

Ai genitori si richiede una conferma **scritta**, in modo da evitare i disguidi degli ultimi anni.

Da questa stagione, visto la notevole spesa sostenuta dalla società e l'aumentare delle assenze per malattia "dell'ultimo minuto", **alla terza volta che un atleta mancherà alla gara a conferma già data, verrà richiesto il rimborso della quota d'iscrizione alla manifestazione.**

Ad ogni gara gli atleti dovranno avere:

- 2 costumi, uno per il riscaldamento e uno per le gare;
- cuffia della società (per chi non ne fosse in possesso è acquistabile in segreteria);
 - 2 paia di occhialini testati in allenamento;
 - accappatoio o telo;
 - maglia della società.

3. Comunicazioni

Per qualsiasi dubbio, consiglio o problema rivolgersi agli allenatori di riferimento.

Le comunicazioni relative al calendario, variazioni orari di allenamento o altro saranno tempestivamente inserite sia sul sito che sulla bacheca all'entrata dello spogliatoio. Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS e e-mail; si prega di verificare che i dati siano aggiornati.

4. Certificato Medico

Ricordiamo che il Certificato medico agonistico è obbligatorio per lo svolgimento di tutte le attività: dalle gare agli allenamenti.

Chi non è in regola con il certificato medico pertanto è tenuto a sostenere la visita il prima possibile e consegnare l'originale del certificato all'allenatore di riferimento.

Dall'1 Ottobre chi non sarà in regola non potrà momentaneamente continuare le attività con la società, siano esse allenamenti o gare, finché non consegnerà il certificato in corso di validità.

Per qualsiasi informazione, che sia la data di scadenza del certificato attuale o il modulo di richiesta per la prenotazione, potete rivolgervi al vostro allenatore di riferimento.

Vi ricordiamo che la lista d'attesa per la visita può essere lunga quindi di prenotarla con un adeguato anticipo.