



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 B (B1+B2): Martedì-Venerdì dalle 17.30 alle 19.10 (primi 20 minuti a secco)

Mercoledì* dalle 18.40 alle 20.30

Sabato orario da definire, con inizio dal primo sabato di OTTOBRE

Esordienti B1:

CONFORTI DONATI EDOARDO (10)

LI CHRIS (10)

LIN WILLIAM (10)

Esordienti B2:

BASSOLI EDOARDO FRANCO (09)

BERTOZZI FEDERICO (09)

BERTOZZI GIACOMO (09)

BLASI GIULIO (09)

BONAVITA LORENZO (09)

CIUCHI ALEXANDRU (09)

GALLI LIVIO (09)

MASIA JULES (09)

MONDAINI COSTANZA (10)

ROTARI DANIELE (09)

ZOLOTAROV ANDRIAN (09)

Allenatori: Nicolas (348 6876877), Sonia (324 8281979)

Durante tutto l'anno il martedì, il venerdì (e saltuariamente anche il mercoledì*) faremo attività a secco.

È 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 avere sempre a bordo vasca (oltre al materiale per l'attività a secco) cuffia, occhialini e uno snorkel frontale. Per quanto riguarda il materiale chi non ce l'ha è libero di comprarlo dove preferisce, prestando però attenzione alle caratteristiche specifiche. Se avete bisogno di consigli o informazioni non esitate a chiedere, anche più volte, piuttosto che acquistare materiale che potrebbe non andare bene.

A.S.Arcoveggio Nuoto Bologna
il Presidente
Ilario Pontieri



GRUPPO Es.B
Allenatori: Nicolas (348 6876877)
Sonia (324 8281979)

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, manifestazione alla quale è obbligatorio partecipare.

La frequenza minima richiesta è di 3 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 rare eccezioni (concordate comunque preventivamente con gli allenatori).

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

Ai genitori si richiede una conferma **scritta**, in modo da evitare disguidi.

Vista la notevole spesa sostenuta dalla società e per evitare 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 Whatsapp 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.