

# GRUPPO GIOVANISSIMI (C1)

allenatori: Giulia (327 5751321), Anna (338 7356989)



## 1. Allenamenti

Gli allenamenti sono sospesi durante le vacanze natalizie, proseguono durante le vacanze pasquali e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani Estivi di Nuoto.

E' richiesta una **frequenza minima bisettimanale**, necessaria per un migliore apprendimento. Assenze prolungate per malattia o per ferie devono essere comunicate tempestivamente agli allenatori.

*Si consiglia di portare sempre un costume, una cuffia e un paio di occhialini di ricambio.*

*La presenza all'interno dello spogliatoio riservato deve essere limitata ai tempi di vestizione e svestizione; è buona abitudine arrivare sul piano vasca almeno 5 minuti prima dell'ora di inizio.*

## 2. Gare

Occorre fare riferimento alle comunicazioni degli allenatori e al **calendario gare**, affisso in bacheca o pubblicato sul sito internet ([www.arcoveggionuoto.it](http://www.arcoveggionuoto.it)), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Es. C non competitivi*).

La partecipazione alle manifestazioni è obbligatoria, salvo rare eccezioni.

Le iscrizioni verranno inviate 20-30 giorni prima della gara, previa **conferma scritta** da parte dei genitori: è obbligatorio quindi comunicare eventuali assenze prima dell'invio delle iscrizioni.

In caso di mancata risposta entro la scadenza prefissata,

l'atleta non sarà iscritto alla manifestazione e non potrà partecipare.

Considerata la notevole spesa sostenuta dalla società, nel corso della stagione saranno concesse due assenze alle gare a conferma già avvenuta, per malattia "dell'ultimo minuto": **dalla terza assenza in poi, verrà richiesto alla famiglia il rimborso della quota d'iscrizione alla manifestazione.**

*Ad ogni gara gli atleti dovranno avere con sé:*

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

## 3. Certificato Medico

Per lo svolgimento di tutte le attività, dalle gare agli allenamenti, è obbligatorio essere in possesso di un **attestato di buona salute in corso di validità** (un certificato medico o una fotocopia del Libretto Verde scolastico).

Chi ne fosse sprovvisto dovrà consegnarlo in tempi brevi al proprio allenatore di riferimento: **dal 1° Ottobre, chi non sarà in regola non potrà momentaneamente frequentare le attività** della società, fino all'avvenuta consegna di un certificato valido.

Per qualsiasi informazione, per conoscere la data di scadenza del certificato precedente, o per ricevere l'apposito modulo di richiesta, potete rivolgervi agli allenatori.

## 4. Comunicazioni

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

Le comunicazioni relative a calendario, convocazioni, variazioni orarie o altro, saranno tempestivamente espresse sia sul sito che sulla bacheca.

Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS, WhatsApp o e-mail, quindi vi preghiamo di fornirci dati e contatti aggiornati.