

GRUPPO GIOVANISSIMI (C1)

allenatori: Daniele (334 7822679), Alice (331 1691962),
Anna (338 7356989)



1. Allenamenti

Lunedì 16/09/2019 inizierà l'attività regolare in acqua con i seguenti orari:

MARTEDI'-VENERDI' dalle 17.00 alle 17.50, MERCOLEDI' dalle 17.50 alle 18.40

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 la continuità della didattica.

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.

E' 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.arcoveggonuoto.it),

prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Es. C non competitivi, C1*).

La partecipazione alle manifestazioni è **obbligatoria**, salvo rare eccezioni o gravi impedimenti.

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 sè:

- 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 esposte 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.