

GRUPPO B

Allenatori: Nicolas (348 6876877),
Alessio (338 8453082)



1. Orario di allenamento

Attività a secco all'aperto

Portare un abbigliamento adeguato (scarpe, pantaloncini e maglietta sportivi), una bottiglia d'acqua e un materassino (o telo) da stendere a terra. **Portare sempre con sé anche il materiale necessario per la piscina, perché l'attività si svolgerà a gruppi anche in acqua negli stessi giorni e orari.** L'attività a secco osserverà il seguente calendario:

giovedì 13/09, venerdì 14/09, martedì 18/09, mercoledì 19/09 e venerdì 21/09
17.30-19.00.

Da lunedì 24/09/2018 attività regolare in acqua con i seguenti orari:

Martedì-Venerdì 17.00-18.40

Mercoledì: 17.50-19.30 (es. B1) / 18.40-20.20 (es. B2)

Sabato: 14.00-15.30 (es. B2) / 15.30-17.00 (es. B1)

2. Allenamenti

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze natalizie e pasquali e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani, manifestazione alla quale è fondamentale partecipare.

È richiesta una frequenza minima di tre allenamenti settimanali, 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 agli allenatori.

Portare sempre un costume, una cuffia, un paio di occhialini di ricambio.

3. Composizione del gruppo

Esordienti B1 (M 2009 / F 2010)	Esordienti B2 (M 2008 / F 2009)
Galli Livio	Garzone Gabriele
Blasi Giulio	Ranxha Erik
Ciuchi Alexandru	Cimatti Cristian
Rotari Daniele	La Rocca Giuseppe
Masia Jules	Tudor Monica
Bonavita Lorenzo	Giuliano Linda
Bertozzi Federico	Geng Ruoxy
Bertozzi Giacomo	
Nadalini Matteo	
Zolotarov Andrian	
Bassoli Edoardo	
Mondaini Costanza	
Nadalini Matilde	

4. Gare

Occorre fare riferimento alle comunicazioni degli allenatori e al calendario gare, affisso in bacheca e pubblicato sul sito internet (www.arcoveggonuoto.it), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Esordienti B*).

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

Le iscrizioni verranno inviate 20-30 giorni prima della data della manifestazione, previa conferma scritta da parte dei genitori: vista la notevole spesa sostenuta dalla società, è importante che chi sa con anticipo di essere impossibilitato a partecipare, lo comunichi all'allenatore prima che sia inviata l'iscrizione. In caso gli allenatori non ricevano conferma di presenza ad una manifestazione da parte del genitore entro la scadenza prefissata, l'atleta **non** sarà iscritto alla manifestazione e **non** potrà quindi parteciparvi.

Allo stesso modo è necessario comunicare tempestivamente le assenze per malattia "dell'ultimo minuto". Considerate queste cose, a partire da questa stagione 2018/2019, **alla terza volta che un atleta mancherà alla gara a conferma già data, verrà richiesto alla famiglia il rimborso della quota d'iscrizione alla manifestazione.**

Ad ogni gara gli atleti dovranno avere il seguente materiale:

- 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.

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 ed e-mail: occorre quindi fornire dati e contatti aggiornati.

5. 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 agli allenatori di riferimento.

Vi ricordiamo che la lista d'attesa per la visita può essere lunga quindi è necessario prenotare con un adeguato anticipo (2/3 mesi).