

# A.S.S.V.A. A.S.D.

(Associazione delle Società Sportive della Valle d'Aosta)  
Corso Lancieri, 41/a – 11100 Aosta - +39 0165-41090 – segreteria.assva@gmail.com  
Iscrizione al Registro Coni n° 175318 – C.F. 91036990074 – P.I. 010448270076

A tutti gli utenti, Società Sportive, atleti, tecnici e dirigenti valdostani, utenti del modulo di Atletica del Palaindoor

## Modulo di Atletica - Regolamento

Il Modulo di Atletica del Palaindoor prevede la presenza contemporanea di atleti e tecnici di più Società Sportive. E' perciò necessario che tutti osservino le normali regole di civile convivenza e rispetto reciproco comportandosi in modo da garantire la **sicurezza degli utenti** e la **regolarità del training**. Il Modulo, al pari di tutto il Palaindoor, è gestito da **ASD ASSVA** - Associazione delle Società Sportive della Valle d'Aosta. Il **Direttore** dell'impianto è **Eddy Ottoz**, Presidente di ASSVA.

**Nel Modulo di Atletica vanno rispettate le seguenti regole:**

1. l'ingresso e l'utilizzo sono riservati esclusivamente a soggetti **regolarmente tesserati per una FSN**, previa sottoscrizione dell'accettazione di questo regolamento;
2. come per tutti i moduli del Palaindoor per accedere va innanzi tutto esibita all'ingresso la Tessera Personale Palaindoor (**TPP**) valida per l'anno in corso, rilasciata da ASSVA. Essa consente **l'utilizzo di spogliatoi e servizi comuni, ma non l'accesso né l'utilizzo dei singoli moduli, per i quali vanno presi accordi con le Società che operano nel Palaindoor**. In alternativa alla TPP, va corrisposta la quota giornaliera spogliatoi e servizi comuni (2,5 euro). Anch'essa, come la TPP, **non copre l'accesso e l'utilizzo dei moduli (palestre varie e Atletica)**;
3. effettuato l'ingresso, **per praticare Atletica** vanno perciò concordati tesseramento, termini, orari, tariffe e condizioni con le **Società Sportive** che operano a **forfait** nel Modulo;
4. in alternativa al punto precedente, i tesserati per una Società Fidal non utente a forfait, ma che intendano allenarsi a titolo personale, possono farlo previo pagamento di un contributo individuale giornaliero di **7,50€** (art. 24) non frazionabile, rispettando questo **regolamento** e riconoscendo nel training **assoluta priorità alle Società Sportive di Atletica utenti a forfait**. L'ingresso a titolo individuale è in ogni caso consentito solo agli atleti tesserati Fidal di maggiore età in possesso di certificato medico d'idoneità agonistica;
5. **i precedenti punti 1, 2, 3 e 4 e il successivo 24, si applicano anche a tecnici e dirigenti**;
6. a chi non sia un **tecnico abilitato FIDAL** (istruttore, allenatore, specialista) **non è consentito allenare nel modulo**;
7. salvo diversi accordi scritti con ASSVA, **l'orario standard** va dalle **17.00 alle 20.00**, dal lunedì al venerdì, dal **15 ottobre al 15 aprile**, così distribuito:
  - a. categoria esordienti: dalle 17.00 alle 18.00
  - b. categorie ragazzi e cadetti: dalle 17.00 alle 18.30;
  - c. categorie allievi, juniores e assoluta dalle 18.00 alle 20.00;  
**- attenzione:** in deroga ai punti a e b, dalle 17.30, **per il solo warm-up** (escluso perciò l'uso di pedane, lavoro a terra e uso del recinto pesi) è consentito l'ingresso anche ad atleti o tecnici di altre categorie **purché fino alle 18.00 non interferiscano in alcun modo con l'attività degli esordienti e dei ragazzi**;
8. l'utilizzo in pausa pranzo o in altri orari non standard non è compreso nei forfait previsti al punto 24 e prevede un contributo aggiuntivo ai costi di gestione da concordarsi **per iscritto** direttamente con ASSVA;
9. **nel Modulo non è consentita alcuna attività o gioco con palle o palloni di qualsiasi genere, salvo il lavoro tecnico con palle mediche, swiss ball, wall ball o medicine ball; ai soli esordienti, dalle 17 alle 18, è consentito l'uso di palle di gomma piuma morbide non rimbalzanti, del diametro massimo di 20cm;**
10. **non è consentito salire, sostare o giocare sui materassi di caduta del salto con l'asta**, né effettuarvi esercitazioni di alcun genere se non specifiche per l'asta e, in questo caso, **solo in presenza di un tecnico di salto con l'asta**;
11. alla pedana del getto del peso gli atleti non possono accedere senza la vigilanza **costante** di un tecnico. **Non è consentito** effettuare lanci con tecnica "rotatoria" (anche se senza impegno massimale o con palle mediche e simili), **né lanci di "policoncorrenza", né allenamenti né azioni mimiche di lancio del martello**, sia con l'attrezzo da gara che con martelli didattici di gomma. Ogni responsabilità derivante dal mancato rispetto di questa prescrizione (danni a cose e/o persone) sarà a carico della Società del tesserato. **E' in ogni caso proibito l'accesso ai tappeti di atterraggio del getto del peso se non per recuperare gli attrezzi dopo il lancio**;
12. l'accesso al recinto per il lavoro di forza (parte sud-ovest del modulo) è riservato **Atletica Sandro Calvesi** e all'**Atletica Cogne** in coabitazione concordata. Nel recinto pesi gli **atleti di minore età** devono essere **costantemente assistiti** da un **tecnico abilitato**. Agli adulti, sia con le macchine sia con i bilancieri, con i castelli, le panche ecc., **è consentito allenarsi solo se in numero minimo di due persone**;
13. in caso di conflitto per l'utilizzo del rettilineo il **Direttore** può riservare, a suo insindacabile giudizio, alcune corsie per **giustificate esigenze di training degli atleti di maggior livello tecnico** (over 900 punti di tabella internazionale IAAF), limitando in questo caso il numero di corsie disponibili per l'allenamento degli altri atleti;

14. sulle pedane di salto (alto, asta, lungo e triplo) **non è consentito l'uso di gessetti, polvere di gesso, magnesite, pennarelli ecc.** per segnare le rincorse. A lato delle pedane sarà posto un secchio d'acqua con uno straccio per rimuovere dalla pista al termine del training ogni traccia di materiali. Le Società potranno utilizzare nastro isolante con un codice colore. **In particolare non è consentito l'uso di nastro adesivo di carta.** Al termine di ogni allenamento tutti i segni vanno accuratamente rimossi. Prima di qualsiasi salto - o esercitazione di salto - in lungo o triplo **la sabbia di atterraggio va bagnata.** Al termine la pedana va ripulita, la sabbia schizzata fuori va riportata nella fossa e il telo di copertura va riposizionato. **Ogni lavoro di ripulitura che si rendesse necessario sarà addebitato alle società;**
15. **non è consentito** rimuovere il telo di sportflex di protezione del tratto finale (stacco) **nella pedana del salto in alto e con l'asta;**
16. all'esterno del rettilineo, nella corsa continua (riscaldamento o esercitazioni) va rispettato il senso orario, come da segnaletica, evitando di sconfinare all'interno nelle corsie;
17. sulle corsie (1-7) la direzione da seguire, anche nelle andature, va **dalla partenza verso il traguardo** (da nord a sud), salvo esercitazioni che richiedano espressamente la corsa a navetta, non è consentito correre in senso contrario;
18. a **insindacabile giudizio del Direttore** o da suoi delegati, il modulo può essere **suddiviso** in più parti;
19. onde preservare il manto della pista, **ogni esercitazione di partenza con le scarpette chiodate, con o senza starting-block, deve iniziare dalla linea dei 20, 30, 40m (a seconda dei mesi)**, salvo nel caso di prove di ostacoli, se effettuate a distanze e ritmica regolamentari;
20. gli attrezzi di proprietà del Palaindoor disponibili in magazzino vanno richiesti ai custodi e a loro riconsegnati al termine dell'allenamento firmando l'apposito modulo; sempre al termine **vanno riordinati tappeti, ostacoli, starting-block ecc. e scaricati tutti i bilancieri, rimettendo a posto dischi gommati, manubri, ferma-dischi ecc.;**
21. prescrizioni in deroga potranno essere stabilite dal **Direttore** e affisse all'ingresso e all'interno del modulo;
22. le Società sono in ogni caso responsabili per ogni danno provocato dai loro tesserati;
23. ogni **reclamo** va tempestivamente presentato **per iscritto** alla segreteria di ASSVA al secondo piano. Eventuali conflitti tra il presente regolamento e altri vigenti nel Palaindoor vanno segnalati al **Direttore** o ad **ASSVA**. Qualsiasi controversia sorgesse durante l'allenamento sarà regolata dal **Direttore**, di norma presente o contattabile al telefono;
24. **contributi ai costi di gestione 2017/2018:**

**Forfait per le Società di Atletica** (comprendenti l'utilizzo per tutti i tesserati della Società)

1. forfait invernale (15/10-15/4, orari standard come da regolamento)	€ 2.500,00
2. forfait estivo mini (16/4-14/10, solo se piove, no pesi, no pedana del lungo)	€ 500,00
3. forfait estivo full (pieno utilizzo, compresi pesi e pedane)	€ 1.500,00
4. forfait <b>annuale</b> full (pieno utilizzo tutto l'anno)	€ 3.500,00

**Quote e forfait individuali** (singoli atleti di Società non aderenti a forfait, orario standard)

I. ingresso giornaliero individuale (15/10-15/4)	€ 7,50
II. forfait invernale (15/10-15/4)	€ 200,00
III. forfait estivo (16/4-14/10, utilizzo consentito solo se piove, no pesi, no lungo)	€ 100,00

**Attenzione:** questi contributi per l'utilizzo **NON comprendono la tessera annuale d'ingresso** o l'alternativo pagamento della quota giornaliera relativa a spogliatoi e servizi comuni (2,50€).

25. **In deroga all'art. 24, ai "personal trainer" e loro atleti si applicano formule "à la Virgin", considerando il trainer alla stregua di una Società Sportiva, le cui condizioni speciali vanno concordate e sottoscritte con ASSVA.**
26. **Sottoscrivendo questo regolamento ogni Presidente, in quanto legale rappresentante della Società, dichiara, sotto la propria responsabilità:**
  1. **di accettarne e approvarne il contenuto e che lo comunicherà a tutti i propri atleti, tecnici e dirigenti;**
  2. **che tutti i propri atleti sono tesserati e in possesso del certificato d'idoneità sportiva richiesto dalla legge;**
  3. **di assumersi ogni responsabilità di danni a cose e/o persone provocati dai propri atleti, tecnici e dirigenti;**
  4. **in particolare di assumersi ogni responsabilità federale, civile e/o penale conseguente all'azione di suoi istruttori che allenassero senza il regolare brevetto FIDAL.**
27. **L'utilizzo del Modulo di Atletica è subordinato alla sottoscrizione di questo regolamento.**

**Aosta, ..... / ..... / .....**

Il Presidente della Società

(firma) \_\_\_\_\_

oppure

l'atleta

(firma) \_\_\_\_\_

(se minore, firma chi detiene la patria potestà)