

## TERRAGLIO TRIATHLON

### REGOLAMENTO STAGIONE SPORTIVA 2020/2021

#### Il GRUPPO TERRAGLIO: Polisportiva Terraglio - Stilelibero - Fisiosport - Terraglio Volley

Una filosofia di gestione che vede come prioritaria la messa in rete con il territorio  
Impianti sportivi polivalenti: Mestre -Terraglio (dal 1985), Preganziol (dal 2004), Sant'Alvise (dal 2013)

Settori agonistici e propaganda:

- in Polisportiva Terraglio: Nuoto Sincronizzato, Special Olympics/Fisdir/FINP, Terraglio Volley, Danza, Karate, Propaganda Nuoto, Terraglio Triathlon
- in Stilelibero: Nuoto, Nuoto Master, Pallanuoto Femminile/Maschile, Special Olympisc, Danza, Karate, Propaganda Nuoto Sincronizzato
- in Sant'Alvise: Special Olympics, Danza, Karate, Propaganda Nuoto, Propaganda Nuoto Sincronizzato, Pallanuoto Master Femminile/Maschile, Danza

Presidente Polisportiva Terraglio  
Direttore Tecnico Polisportiva Terraglio

Davide Giorgi  
Elisabetta Pusiol

Referenti del progetto Terraglio Triathlon:  
Coordinatore progetto Terraglio Triathlon  
Tecnico settore Terraglio Triathlon  
Istruttore settore Terraglio Triathlon  
Istruttore settore Terraglio Triathlon  
Istruttore settore Terraglio Triathlon  
Istruttore settore Terraglio Triathlon

Maria Maddalena Ferro  
Maria Maddalena Ferro  
Valentina Filipetto  
Marco Da Lio  
Enrico Catalano  
Diego Calzavara

L'Associazione Sportiva Gruppo Terraglio, attraverso e assieme le squadre ed i progetti sportivi che promuove tra cui Triathlon, con delibera del proprio Consiglio Direttivo ha aderito:

- alla Carta Etica dello Sport promossa dalla Regione Veneto DCR n.120/2017, condividendo altresì la finalità espressa dalla L.R. 8/2015 art.1 che considera prioritario far emergere "il valore sociale, formativo ed educativo dell'attività motoria e sportiva, strumento del diritto alla salute ed al benessere psicofisico, di crescita civile e culturale del singolo della comunità, di miglioramento delle relazioni e dell'inclusione sociale, di promozione del rapporto armonico e rispettoso con l'ambiente";
- al Codice Comportamentale dello Sport ed Associazionismo sportivo promosso dal Comune di Venezia con delibera di Giunta n.109/2018 e D.D. n.1159/2018.

#### Il Progetto

Nel 2013 la Polisportiva Terraglio ha attivato il Progetto Giocatriathlon proponendo in modo sempre più articolato dei percorsi di avvicinamento per giovani atleti alla multidisciplinarietà, da gennaio 2019 con TerraglioTriathlon si è affiliata alla Federazione Italiana Triathlon avviando il settore agonistico giovanile.

Il progetto mira ad offrire agli iscritti ai corsi di scuola nuoto e a quanti possono essere interessati, una proposta formativa sulla multidisciplinarietà che consiste nel compiere una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa senza interruzioni.

**L'ambizione è quella di creare un gruppo motivato composto da bambini e bambine che si appassionino in modo crescente alla disciplina del triathlon, del nuoto, della bici, della corsa.**



Già nella stagione 2019 la squadra ha avuto una spiccata attività condivisa con il Comitato Federale Regionale, Interregionale e Nazionale partecipando ai raduni e a tutte le manifestazioni proposte e attraverso la realizzazione di un evento promozionale per l'avvicinamento al triathlon dei giovani.

Dalla stagione 2021 l'attività di atletica e corsa seguirà un progetto condiviso con il gruppo Atletico A.Coin presso l'impianto di San Giuliano.

#### Carta Etica dello Sport e Codice di Comportamento Sportivo

TerraglioTriathlon attraverso le attività proposte condivide e s'impegna a divulgare e a far conoscere lo spirito e i contenuti della Carta Etica dello Sport approvata dalla Regione Veneto con DCR n.120/2017, di cui vengono di seguito riportati i principi generali caratterizzanti:

- il rispetto dei praticanti e dei loro ritmi e di sviluppo e maturazione;
- il rispetto degli altri, dello spirito di squadra e del senso di solidarietà, nonché il rifiuto di ogni forma di discriminazione nell'esercizio dell'attività motoria e sportiva;
- la lealtà e l'onestà, il rispetto delle regole e del giudice o arbitro sportivo;
- il rifiuto dell'utilizzo di mezzi illeciti e scorretti;
- il rispetto del principio cardine dell'autonomia dell'ordinamento sportivo.

La promozione di questi principi e di quelli contenuti nel Codice di Comportamento Sportivo CONI - tra cui i principi di non violenza e di non discriminazione - consentirà ai partecipanti del Progetto di cogliere **valore "universale" dello Sport capace di superare barriere e discriminazioni.**



#### Organigramma stagione 2020/2021

**Referenti attività** Maria Maddalena Ferro , atleta Age Fin/Fitri – responsabile Tecnico Terraglio Triathlon - tecnico Fin e Fitri  
Valentina Filipetto, ex Atleta Nazionale Fitri - istruttore Fin/Fitri  
Marco Da Lio, atleta Age Fitri - istruttore Fitri  
Enrico Catalano, atleta nuoto master – allenatore Fin  
Diego Calzavara, atleta nuoto master – tecnico Fin

**Contatti** Maddalena - [triathlon@terraglio.com](mailto:triathlon@terraglio.com) – 339/6761570

#### Il responsabile di settore:

- è l'esecutore della programmazione pluriennale deciso dal Terraglio Triathlon
- è il collegamento fra la società e la FITRI
- è l'incaricato alla diffusione e spiegazione delle scelte del team alla risoluzione di eventuali problematiche
- ha il compito di visionare gli iscritti alla Scuola Nuoto alla ricerca di nuovi inserimenti nel gruppo e per questo collabora con il coordinatore d'impianto

#### L'allenatore/ istruttore

- ha il compito di favorire l'evoluzione sportiva degli atleti e il loro corretto inquadramento nei gruppi di allenamento
- è l'incaricato alla gestione del gruppo affidatogli secondo le linee indicate dalla società con la supervisione del responsabile di settore
- verifica la continuità di partecipazione e motivazione dell'atleta alle attività ed assieme al responsabile ne valuta l'acquisizione di abilità che consentiranno la partecipazione gioiosa alle manifestazioni

#### L'atleta

- ha scelto l'attività condividendone obiettivi e regole

#### I genitori

- condividono il progetto educativo – sportivo del Team e della Società
- si attivano affinché i loro figli frequentino in maniera continuativa gli allenamenti e le competizioni sportive
- partecipano alla vita della società instaurando un rapporto costruttivo con i vari organi societari e le figure di riferimento per una continua crescita dell'attività e la risoluzione dei problemi

**Fondamentale per l'Atleta è avere intorno a sé uno staff coeso, formato da dirigenti, allenatori e genitori, che lavorano e interagiscono in armonia perché apprenda a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.**

#### Categorie FITRI 2019

CATEGORIE	ETA'	ANNO
MINICUCCIOLI	6/7	2015-2014
CUCCIOLI	8/9	2013-2012
ESORDIENTI	10/11	2011-2010
RAGAZZI	12/13	2009-2008
YOUTH A	14/15	2007-2006
YOUTH B	16/17	2005-2005

I gruppi saranno organizzati in base all'età e alle capacità degli atleti con obiettivi propedeutici all'acquisizione delle regole fondamentali della disciplina del triathlon e delle singole discipline.



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

terragliotriathlon



Attraverso la proposta e l'esperienza di diverse attività ludico/motorie (nuoto-bici-corsa) vengono stimolati, consolidati e affinati gli schemi motori del bambino/atleta e le sue capacità coordinative e condizionali, ovvero si interviene sui fattori caratterizzanti la motricità nelle fasce d'età individuate.

L'avvicinamento tramite il gioco alle tre discipline sportive ha quindi come scopo principale quello di offrire al bambino/atleta delle esperienze motorie multilaterali, volte all'affinamento delle capacità di controllo corporeo, reattività, rafforzamento posturale, flessibilità, nonché stimoli relazionali e tecnici.

Il nostro Progetto educativo mette al centro la PERSONA che con i suoi limiti e risorse intraprende un percorso per diventare progressivamente e naturalmente un ATLETA.

L' ATLETA è colui che:

- riesce a porsi degli obiettivi e si attiva per raggiungerli
- è in grado di ricalibrare coerentemente gli obiettivi qualora questi ultimi non siano raggiunti
- impara ad essere responsabile dei propri successi e insuccessi

### Regole ed impegni di atleti e genitori

#### Impegni per gli Atleti - L'Atleta s'impegna:

- a vivere lo Sport come un momento di gioia, di crescita di sé, di messa alla prova delle proprie capacità, di confronto positivo con gli altri, di solidarietà e di amicizia;
- ad assimilare e rispettare le regole della lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni;
- a seguire le indicazioni fornite dall'allenatore e ad accettare il ruolo attribuito e le consegne affidate;
- ad accettare serenamente il responso del campo, anche quando è sfavorevole; a rifiutare quindi la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa di qualcun altro;
- quando i risultati non corrispondono alle proprie aspettative, a mettersi in discussione e quindi a fare autocritica, ad esempio attraverso un maggiore impegno negli allenamenti ed un maggiore spirito di collaborazione in squadra;
- a dare continuità al proprio impegno perché solo la pazienza e l'esercizio costante consentono di acquisire competenze e risultati significativi;
- a valorizzare ed incoraggiare gli altri compagni di squadra: **ognuno migliora sé stesso perché gli altri migliorano.**

#### Impegni per i Genitori – Il Genitore s'impegna:

- a considerare lo Sport come la via maestra per promuovere la salute e il benessere fisico e relazionale dei propri figli;
- a sostenere e ad accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé;
- a non assolutizzare tale impegno, riponendo in esso aspettative incongrue, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a diventare un campione;
- a far sì che il proprio figlio possa rispettare gli impegni di squadra partecipando agli allenamenti e manifestazioni
- a rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti, senza sovrapporsi o addirittura sostituirsi impropriamente al loro ruolo;
- a incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!)

### Manifestazioni

Con l'uscita del calendario Fitri per la stagione 2019 verranno indicate le Manifestazioni a cui i bambini/atleti tesserati **dovranno partecipare su conferma del Responsabile di Settore della propria società.**

Le Manifestazioni Sportive sono il momento di verifica del lavoro svolto e il momento nel quale il bambino/atleta si mette alla prova: sono piccoli, grandi esami durante i quali si scatenano varie emozioni.

Le Manifestazioni Sportive vanno preparate in allenamento ed è compito dell'allenatore, dopo essersi confrontato con il bambino/atleta, decidere se parteciparvi o meno.



Polisportiva Terraglio  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



FisioSPORT Terraglio S.r.l.  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



Compito dell'allenatore, è aiutare il bambino/atleta nella giusta gestione di questi eventi, cercando di aumentare la sua autostima e sicurezza.

Compito del genitore è sostenere l'allenatore e la squadra, richiedendo eventualmente chiarimenti individuando una sede appropriata.

Durante le Manifestazioni la squadra tiferà per i loro compagni, facendo attenzione a non eccedere, supportati anche dai propri famigliari.

Come per gli allenamenti è buona norma presentarsi negli orari indicati in modo da prepararsi con calma e concentrazione alle gare.

Compito dei genitori sarà verificare che il bambino/atleta abbia predisposto il materiale necessario per la partecipazione alle manifestazioni.

Il bambino/atleta, supportato dall'allenatore, organizzerà la propria preparazione del materiale nella zona cambio.

Le Società organizzeranno vari eventi promozionali e federali a cui tutti gli atleti che partecipano al progetto saranno tenuti a partecipare.

Saranno passibili di eventuale sospensione del tesseramento e di partecipazione alle attività gli atleti:

- che parteciperanno a gare od eventi senza l'approvazione o la condivisione del tecnico;
- che avranno comportamenti scorretti in allenamento e in gara;
- i cui genitori avranno comportamenti scorretti sul campo gara rivolgendosi direttamente ai giudici o agli organizzatori.

#### Altre regole da mantenere nelle strutture e luoghi delle attività

- E' obbligatorio utilizzare esclusivamente gli spogliatoi per il cambio di abbigliamento per ragioni logistiche, di ordine e di sicurezza.
- E' obbligatorio mantenere ordine ed un comportamento corretto in tutti gli spazi.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi.
- E' obbligatorio attenersi scrupolosamente ad ogni protocollo individuato dalle società che gestiscono gli impianti sportivi in cui si svolgeranno le attività.

#### Visita medico sportiva

Ogni atleta tesserato, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO: CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO

- viene presentato dall'atleta di età compresa fino alla categoria esordienti (compresa)

CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA AGONISTICA

- viene presentato dall'atleta dalla categoria ragazzi a salire

Per ottenere questi certificati:

- al CUP 041 5103520 per ULSS di Dolo, Mirano e Noale dove opera il nostro medico sportivo dott. Bigon (per disdire 800075580 entro 24 ore dall'appuntamento)
- al 041 5020154 fax 041 942020 e-mail [fisiosport@terraglio.com](mailto:fisiosport@terraglio.com) per ambulatorio medicina dello sport (affidato al dott. Claudio Fabris presso l'impianto Polisportiva Terraglio) il sabato 09.00-13.00 e martedì 15.00-18.00

Per effettuare la visita medica per la certificazione d'idoneità agonistica, l'atleta dovrà presentarsi, non a digiuno, 10 minuti prima dell'orario previsto con:

- documento d'identità in corso di validità (proprio o del genitore accompagnatore se minorenne)
- scheda anamnestica (prima visita o visita successiva) compilata dall'interessato o dal genitore in caso di minore
- campione di urine della mattina (provetta)
- richiesta di effettuazione della visita a firma del presidente della società sportiva di appartenenza dell'atleta (da richiedere al dirigente)

La visita va eseguita non prima dei due mesi antecedenti la scadenza del precedente certificato.



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

terragliotriathlon



I certificati di idoneità vanno consegnati in originale e all'inizio dell'attività al dirigente e saranno conservati, come da regolamento Coni e nel rispetto delle norme della privacy, nel luogo dove si svolge l'attività sportiva, fino alla data di cessazione della validità.

Fino alla revoca delle prescrizioni individuate per l'emergenza Covid l'accesso agli allenamenti e lo svolgimento degli stessi seguiranno il protocollo definito dalla Società in ottemperanza alle indicazioni federali che verrà consegnato all'atto dell'iscrizione.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com

**FisioSPORT Terraglio**

**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



## GRUPPI ALLENAMENTO

**Minicuccioli e Cuccioli BIS** - bambini 6-9 anni quota provaTRI

**Istruttore attività a secco** Maria Maddalena Ferro -Valentina Filipetto – Marco Da Lio

**Quota di frequenza**

- **Nov/Dic** (da 07.11.2020 al 19.12.2020): € 80 entro il 7 novembre 2020
- **Gen/Feb** (da 09.01.2021 al 27.02.2021): € 80 entro il 9 febbraio 2021
- **Mar/Apr** (da 06.03.2021 al 24.04.2021): € 80 entro il 6 marzo 2021
- **Mag/Giu** (da 08.05.2021 al 26.06.2021): € 80 entro l'8 maggio 2021

**N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni.**

**Quota d'iscrizione** 25€ La quota è annuale e comprende la copertura assicurativa

**Obiettivi**

Il corso è un'attività ludico motoria che prevede l'utilizzo della bicicletta (personale), organizzata in gruppi omogenei per capacità ed età. I bambini si avvicinano alle attività proposte in forma di gioco, imparano a stare in GRUPPO e a confrontarsi con i coetanei. Tecnicamente largo spazio viene lasciato ad esperienze senso-motorie alle quali seguono, coerentemente con la maturazione dei bambini, l'incremento e l'affinamento della coordinazione motoria nelle sue diverse sfaccettature (controllo del movimento, equilibrio dinamico, adattabilità).

**Orari di allenamento** **SABATO 11.00/12.30** - bici/corsa presso il *Ciclodromo di Martellago* o in altro sito individuato  
Verrà verificata di volta in volta l'eventuale possibilità di spostare l'attività del sabato presso un altro impianto per eventuali condizioni meteo avverse

Gli atleti sono comunque obbligati a frequentare un corso di nuoto per l'intero anno (anche presso altro impianto)

**Calendario** Gli allenamenti iniziano **sabato 31 ottobre 2020** (ciclodromo Martellago) e continuano secondo gli orari indicati fino a **sabato 26 giugno 2021**  
**LE ATTIVITA' SONO SOSPESE NEI MESI DI LUGLIO E AGOSTO – durante i periodi festivi e per eventuali sovrapposizioni con eventi o gare**

**Kit allenamento** per l'attività a secco indumenti idonei all'uscita per lo svolgimento eventuale delle attività anche all'aperto, casco, bici pulita, scarpe da ginnastica con elastici o strap, maglietta, pantaloncini, felpa, cappello, giubbino antivento. Per la piscina cuffia, occhialini, costume, ciabatte.

Invitiamo i genitori dei bambini di 6/7 anni residenti nel Comune di Venezia di verificare sul portale del comune le modalità di accesso per ricevere il voucher per l'anno 2020/2021 a contributo/sostegno delle attività sportive.  
<https://www.comune.venezia.it/it/content/6sport>



**Minicuccioli e Cuccioli** - bambini 6-9 anni quota TR1

**Istruttore attività a secco** Maria Maddalena Ferro – Valentina Filipetto – Marco Da Lio – Atletica COIN  
**Istruttore attività in acqua** Maria Maddalena Ferro – Valentina Filipetto – Enrico Catalano

**Quota di frequenza** Quota di frequenza: € 600  
La quota è su base annuale ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.

**Scadenza rate**

- prima rata pari a € 200 entro il 12 settembre 2020
- seconda rata pari a € 100 entro il 7 novembre 2020
- terza rata pari a € 100 entro il 9 febbraio 2021
- quarta rata pari a € 100 entro il 6 marzo 2021
- saldo pari a € 100 entro l'8 maggio 2021

**N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni.**

**Quota d'iscrizione** 25€ La quota è annuale e comprende la copertura assicurativa

**Obiettivi** Il corso è un'attività ludico motoria che prevede l'utilizzo della bicicletta (personale), organizzata in gruppi omogenei per capacità ed età. I bambini si avvicinano alle attività proposte in forma di gioco, imparano a stare in GRUPPO e a confrontarsi con i coetanei. Tecnicamente largo spazio viene lasciato ad esperienze senso-motorie alle quali seguono, coerentemente con la maturazione dei bambini, l'incremento e l'affinamento della coordinazione motoria nelle sue diverse sfaccettature (controllo del movimento, equilibrio dinamico, adattabilità).

**Orari di allenamento** **MARTEDI' e VENERDI' 18.00/18.45** o con inserimento nella scuola nuoto - nuoto presso la Polisportiva Terraglio (l'inserimento nel gruppo/fascia oraria verrà confermato dal responsabile di settore)  
**GIOVEDI' 17.30/18.45** - atletica presso la pista d'atletica San Giuliano  
**SABATO 11.00/12.30** - bici/corsa presso il ciclodromo Martellago o in altro sito individuato  
 Verrà verificata di volta in volta l'eventuale possibilità di spostare l'attività del sabato presso un altro impianto per eventuali condizioni meteo avverse

**Calendario** Gli allenamenti iniziano **giovedì 3 settembre 2020** (c/o campo di atletica San Giuliano) e continuano secondo gli orari indicati fino a **sabato 26 giugno 2021**  
**LE ATTIVITA' SONO SOSPESE NEI MESI DI LUGLIO E AGOSTO – durante i periodi festivi e per eventuali sovrapposizioni con eventi o gare**

**Kit allenamento** per l'attività a secco indumenti idonei all'uscita per lo svolgimento eventuale delle attività anche all'aperto, casco, bici pulita, scarpe da ginnastica con elastici o strap, maglietta, pantaloncini, felpa, cappello, giubbino antivento. Per la piscina cuffia, occhiali, costume, ciabatte.

Invitiamo i genitori dei bambini di 6/7 anni residenti nel Comune di Venezia di verificare sul portale del comune le modalità di accesso per ricevere il voucher per l'anno 2019/2020 a contributo/sostegno delle attività sportive.  
<https://www.comune.venezia.it/it/content/6sport>





**Esordienti/Ragazzi** bambini 10-13 anni quota TRI2

<b>Istruttore attività a secco</b>	Maria Maddalena Ferro – Valentina Filipetto – Marco Da Lio - Atletica COIN
<b>Istruttore attività in acqua</b>	Maria Maddalena Ferro – Valentina Filipetto – Enrico Catalano
<b>Quota di frequenza</b>	Quota di frequenza: € 800 La quota è su base annuale ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.
<b>Scadenza rate</b>	- prima rata pari a € 300 entro il 12 settembre 2020 - seconda rata pari a € 200 entro il 7 novembre 2020 - terza rata pari a € 100 entro il 9 febbraio 2021 - quarta rata pari a € 100 entro il 6 marzo 2021 - saldo pari a € 100 entro l'8 maggio 2021

**N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni.**

<b>Quota di iscrizione</b>	<b>25€</b> La quota è annuale e comprende la copertura assicurativa
<b>Obiettivi</b>	I bambini/atleti inizieranno a confrontarsi con i coetanei, a riconoscere e vivere il GRUPPO/SQUADRA. Gradualmente e in maniera adeguata alla loro età faranno i primi approcci con la DISCIPLINA e la COMPETIZIONE. Tutto dovrà essere visto in modo naturale e ludico, cercando di aumentare l'autostima e contenendo eventuali comportamenti eccessivi. Tecnicamente si pone particolare attenzione alla conoscenza delle regole fondamentali della disciplina, la confidenza con la bici e l'acqua, stimolando equilibrio, acquaticità e rapidità di esecuzione del gesto tecnico. La coordinazione sarà ulteriormente stimolata sia in acqua che in palestra, in modo da permettere all'atleta di costruirsi un bagaglio coordinativo e senso-percettivo vario e multilaterale. Gli obiettivi sono lo sviluppo e attivazione muscolare generale lavorando sugli schemi motori di base per una conoscenza e coscienza del proprio schema corporeo.
<b>Orari di allenamento</b>	<b>MARTEDI' e VENERDI' 18.45/20.15</b> – nuoto presso la Polisportiva Terraglio <b>LUNEDI' e MERCOLEDI' 17.30 / 19.00</b> – atletica presso la pista di atletica di San Giuliano <b>SABATO 11.00 / 12.30</b> - bici/corsa presso il ciclodromo Martellago o in altro sito individuato Verrà verificata di volta in volta l'eventuale possibilità di spostare l'attività del sabato presso un altro impianto per eventuali condizioni meteo avverse
<b>Calendario</b>	Gli allenamenti iniziano <b>mercoledì 2 settembre 2020</b> (c/o campo di atletica San Giuliano) e continuano secondo gli orari indicati fino a <b>venerdì 31 luglio 2021</b> <b><u>LE ATTIVITA' SONO SOSPENSE NEL MESE DI AGOSTO – durante i periodi festivi (salvo diversa segnalazione da parte degli allenatori) e per eventuali sovrapposizioni con eventi o gare</u></b>
<b>Kit allenamento</b>	per l'attività a secco indumenti idonei all'uscita per lo svolgimento eventuale delle attività anche all'aperto, casco, bici pulita, scarpe da ginnastica con elastici o strap, maglietta, pantaloncini, felpa, cappello, giubbino antivento. Per la piscina cuffia, occhialini, costume, ciabatte.



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

terragliotriathlon



**da YOUTH A + (categorie a salire)** ragazzi dai 14 anni quota TRI3

**Istruttore attività a secco** Maria Maddalena Ferro – Valentina Filippetto – Marco Da Lio – Atletica COIN  
**Istruttore attività in acqua** Maria Maddalena Ferro – Valentina Filippetto – Erico Catalano – Diego Calzavara

**Quota di frequenza** Quota di frequenza: € 1.070  
 La quota è su base annuale ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.

**Scadenza rate**

- prima rata pari a € 450 entro il 12 settembre 2020
- seconda rata pari a € 320 entro il 7 novembre 2020
- terza rata pari a € 100 entro il 9 febbraio 2021
- quarta rata pari a € 100 entro il 6 marzo 2021
- saldo pari a € 100 entro l'8 maggio 2021

**N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni.**

**Quota d'iscrizione** 25€ La quota è annuale e comprende la copertura assicurativa

**Obiettivi**

I ragazzi si confrontano con i coetanei e con i più giovani riconoscendosi come parte di un GRUPPO/SQUADRA. L'attività sarà mirata ad aumentare gradualmente in maniera adeguata alla loro età all'approccio individuale e consapevole con la DISCIPLINA e la COMPETIZIONE, realizzato attraverso un percorso di crescita atletica personale.

Tecnicamente si pone particolare attenzione alla conoscenza delle regole fondamentali della disciplina, la confidenza con la bici e l'acqua, stimolando equilibrio, acquaticità e rapidità di esecuzione del gesto tecnico. La coordinazione sarà ulteriormente stimolata e consolidata sia in acqua che in palestra, in modo da permettere all'atleta di costruirsi un bagaglio coordinativo e senso-percettivo vario e multilaterale.

Gli obiettivi sono lo sviluppo e attivazione muscolare generale lavorando sugli schemi motori di base per una conoscenza e coscienza del proprio schema corporeo e della crescita atletica.

**Orari di allenamento**

**MARTEDI' e VENERDI' 19.30/21.00** - nuoto presso la Polisportiva Terraglio  
**MARTEDI' 14.30/16.00** – palestra presso la Polisportiva Terraglio  
*L'inserimento nel gruppo fascia oraria verrà confermato dal responsabile di settore*  
**LUNEDI', MERCOLEDI' e VENERDI' 17.30 / 19.00** - corsa presso la pista di atletica di San Giuliano  
**GIOVEDI' 17.00/18.30 e SABATO 14.30 / 16.00** - bici/corsa presso il ciclodromo Martellago o in altro sito individuato

Verrà verificata di volta in volta l'eventuale possibilità di spostare l'attività del sabato presso un altro impianto per eventuali condizioni meteo avverse

Previa verifica degli spazi e seguendo i programmi forniti dagli allenatori gli atleti potranno eventualmente aver accesso la nuoto libero nella pausa pranzo ed alla sala fitness in orari concordati secondo il piano di allenamento

**Calendario**

Gli allenamenti iniziano **lunedì 7 settembre 2020** (c/o campo di atletica San Giuliano) e continuano secondo gli orari indicati fino a **venerdì 31 luglio 2021**  
**LE ATTIVITA' SONO SOSPESE durante i periodi festivi (salvo diversa valutazione da parte dei tecnici) e per eventuali sovrapposizioni con eventi o gare**  
**NEL MESE DI AGOSTO gli atleti seguiranno la programmazione prevista dagli allenatori**



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisiSPORT Terraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

terragliotriathlon



#### Kit allenamento

per l'attività a secco indumenti idonei all'uscita per lo svolgimento eventuale delle attività anche all'aperto, casco, bici pulita, scarpe da ginnastica con elastici o strap, maglietta, pantaloncini, felpa, cappello, giubbino antivento. Per la piscina cuffia, occhialini, costume, ciabatte.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com

**FisioSPORT Terraglio**

**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

terragliotriathlon



### ORGANIZZAZIONE ORARIA PER CATEGORIA

MINICUCCIOLI						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11.00/12.30						ciclismo
18.00/18.45		nuoto			nuoto	
17.30/18.45				atletica		

CUCCIOLI						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11.00/12.30						ciclismo
17.30/19.00				atletica		
18.00/18.45		nuoto			nuoto	

ESORDIENTI/RAGAZZI						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11.00/12.30						ciclismo
17.30/19.00	atletica		atletica			
18.45/20.15		nuoto			nuoto	

YOUTH-A-B/JUNIOR						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
14.30/16.00		palestra				ciclismo
17.30/19.00	atletica		atletica	ciclismo	atletica	
19.30/21.00		nuoto			nuoto	



Polisportiva Terraglio  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



FisiSPORT Terraglio S.r.l.  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 63870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



### Con riferimento alle quote indicate

Gli allenamenti saranno sospesi in generale nei giorni di festività nazionale salvo diversa segnalazione per gruppi di allenamento come da calendario.

#### In linea generale per tutti i gruppi le quote indicate comprendono:

- il tesseramento federale dell'atleta;
- gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati ad inizio stagione;
- gli spazi per gli allenamenti a secco;
- la collaborazione dell'allenatore incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni.

#### In linea generale per tutti i gruppi le quote indicate non comprendono:

- eventuali sessioni di allenamento promosse dalle Società;
- la quota obbligatoria per l'accesso annuo alla pista di Atletica di San Giuliano € 30 comprensivo del tesseramento FIDAL da versare direttamente alla società Atletico A.Coin;
- divisa e materiale per l'allenamento;
- le tasse gara per la partecipazione alle manifestazioni individuate (obbligatorie almeno 5 individuate nel circuito Coppa Veneto e 3 del Circuito InterRegionale) – le tasse verranno versate in forma anticipata in un'unica soluzione all'inizio della stagione, non verrà riconosciuto alcun rimborso sulla quota anticipata qualora l'atleta non partecipi alle 5+3 gare obbligatorie;
- le spese di trasporto e di soggiorno dell'atleta e del tecnico accompagnatore per le manifestazioni Federali ed extra-federali (Meeting e Trofei), decise dalle società in base all'età e alle capacità dell'atleta, alle quali gli atleti sono obbligati a partecipare, salvo in caso di gravi impedimenti, previo adeguato avviso ai tecnici, in caso contrario la società si rivarrà delle spese sostenute;
- visita medica per ottenere il certificato medico sportivo;
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende".



**DOMANDA D'ISCRIZIONE S.S. 2020/2021**  
**TerraglioTriathlon**

tutti i campi sono obbligatori

(dati dell'atleta)

Cognome e nome: \_\_\_\_\_ Codice Fiscale: \_\_\_\_\_

Nato a: \_\_\_\_\_ il: \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Cap: \_\_\_\_\_ Città: \_\_\_\_\_

Estremi Carta d'identità \_\_\_\_\_ Data scadenza documento \_\_\_\_\_

Tel (del genitore): \_\_\_\_\_

Cell (del genitore): \_\_\_\_\_ Cell (atleta) \_\_\_\_\_

e-mail(del genitore): \_\_\_\_\_

presa visione ed accettato il regolamento, dichiara di:

- impegnarsi a consegnare il Certificato Medico Sportivo necessario a partecipare agli allenamenti e alle gare, eseguendo quanto necessario per ottenerne il rilascio come descritto nel regolamento, e controllandone le date di scadenza per non essere mai scoperto;
- mantenere un comportamento sportivamente corretto in tutte le situazioni in cui si rappresenti la Società Sportiva di appartenenza;
- mantenere un rendimento scolastico adeguato alle proprie attitudini.

chiede quindi di iscriversi per la stagione sportiva 2016/2017 in base alle condizioni di pagamento descritte nel regolamento.

**N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni. La quota non comprende le spese per l'acquisto del materiale e/o abbigliamento tecnico per allenamenti e/o competizioni e quanto non specificato nella sezione "non comprende" del regolamento.**

Firma (in caso di minore chi ne fa le veci)

\_\_\_\_\_



## AUTORIZZAZIONE ALL'USO DI IMMAGINI S.S. 2020/2021

### TerraglioTriathlon

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE 2016/679, io sottoscritto/a

#### DICHIARO

che nulla osta al rilascio della seguente autorizzazione

#### ESPRIMO IL MIO CONSENSO E AUTORIZZO

POLISPORTIVA TERRAGLIO al trattamento, anche a mezzo di consulenti della Società, delle immagini che mi riguardano sul sito web della Società, su opuscoli, registrazioni video e/o altro materiale di comunicazione e marketing e autorizzo l'eventuale trasmissione agli organi di stampa e ai media televisivi, come documentazione di un momento dello svolgimento delle attività della Società

L'utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita.

Mestre,

\_\_\_\_\_

*Data*

\_\_\_\_\_

*firma*