

Per una migliore gestione comportamentale e prestazionale degli atleti durante gli allenamenti e per il raggiungimento di risultati sportivi in base alle capacità del singolo e nel rispetto del lavoro delle allenatrici, la Roll Stars Loreggia richiede gentilmente a tutti gli iscritti quanto segue:

- 1) Si raccomanda la **puntualità agli allenamenti** e alle gare nel rispetto di se stessi, dei compagni, dell'allenatrice e della società.
- 2) Preferibile arrivare 5 minuti prima agli allenamenti per permettere di eseguire un **adeguato ed obbligatorio riscaldamento** e stretching prima della lezione (eseguire il riscaldamento senza allontanarsi troppo dalla pista). Se si arriva in ritardo l'atleta è obbligato comunque a fare almeno 5 minuti di riscaldamento.
- 3) Lo stretching a terra si fa **tassativamente con il tappettino** che si trova in spogliatoio (l'allenatrice avrà il compito di farli trovare a bordo pista oppure ogni atleta se lo può prendere in spogliatoio).
- 4) Al momento dell'iscrizione a settembre, per chi fosse sprovvisto, **è necessario acquistare la nuova divisa sociale di rappresentanza** (non è obbligatorio per i primi passi) a carico del socio iscritto (per chi avesse due o più figli iscritti nello stesso anno, dal secondo acquisto la società applicherà delle sconti). **È necessario anche noleggiare il body sociale di rappresentanza** utile per i saggi e le gare e, nel caso l'atleta fosse convocato alle gare, accordarsi con l'allenatrice stessa per il body da gara adatto.
- 5) Si richiede un **abbigliamento adeguato** all'attività da svolgere (NO JEANS) possibilmente aderente per permettere alle allenatrici di controllare la postura, le figure e i movimenti del corpo. Si fa presente che la divisa sociale di rappresentanza non è da utilizzare durante gli allenamenti.
- 6) **Capelli raccolti** per chi ovviamente li tiene lunghi.
- 7) Nel caso ci si debba allontanare dalla pista per esigenze impellenti, **avvisare l'allenatrice**.
- 8) **Spegnere i cellulari durante l'allenamento**. Se necessario il genitore contatta l'allenatrice.
- 9) **Evitare di chiaccherare per cose futili** con l'allenatrice durante l'allenamento (valido per atleti e genitori).
- 10) **Tenere un atteggiamento disciplinato e sportivo** durante gli allenamenti e le gare.
- 11) Nei collettivi (dischi di gruppo) **la propria presenza deve essere costante** sia durante gli allenamenti che nelle gare per rispetto delle compagne, dell'allenatrice e della società.
- 12) Qualora l'atleta fosse indisponibile, **avvisare l'allenatrice per tempo** (almeno 30 minuti prima).
- 13) **Sono previste lezioni di recupero solo nel caso in cui la lezione è stata annullata dall'allenatrice o dalla società**.
- 14) Per qualsiasi domanda ed informazione si prega di contattare la propria allenatrice **fuori dall'orario di allenamento**, evitando di occupare le preziose ore dedicate alla lezione.
- 15) **Le date delle gare non vengono fissate e decise dalla società**, vengono inviate con breve preavviso dalla Federazione e dagli Enti di Promozione, di conseguenza la Roll Stars Loreggia non può fare altro che convocare gli atleti con poco preavviso (non sempre è così).
- 16) Al momento dell'iscrizione (dal 1 settembre al 15 ottobre) **si richiede il certificato medico valido ed aggiornato** (agonistico dagli 8 ai 18 anni). Ogni atleta / genitore deve provvedere autonomamente alla prenotazione e alla visita medica (Circolare sulle modalità di prenotazione già consegnata. Nel caso fosse sprovvisti fare richiesta alla allenatrice).
- 17) **Mantenere i propri pattini o quelli a noleggio sempre in ordine**.
- 18) **Dopo l'allenamento lasciare la pista, il bordo pista, gli spogliatoi e il bagno sempre in ordine**.

GRAZIE DELLA COLLABORAZIONE

Il presidente
Paolo Sostenio

