

REGOLAMENTO PER GLI ALLENAMENTI INDOOR

ATLETI

OBIETTIVI

Scopo degli allenamenti in palestra è di imparare ad eseguire correttamente i fondamentali di gioco, pertanto viene chiesto di seguire con educazione e partecipazione le regole che compongono questo regolamento.

Le norme sono da considerare valide per tutte le categorie di Baseball (Mini, Under 12, Under 15, Under 18, Seniores) e di Softball (Ragazze, Cadette, Under 21, Seniores).

Il mancato rispetto di tale regolamento verrà ripreso dai responsabili delle squadre; in casi estremi potranno essere decisi provvedimenti disciplinari.

Preghiamo i genitori di condividere con i propri figli l'impegno richiesto per la frequenza delle palestre e degli allenamenti.

L'arrivo in palestra deve avvenire con almeno 5/10 minuti in anticipo sull'orario di inizio allenamento, necessari per il cambio delle scarpe e per indossare l'abbigliamento richiesto. Ovviamente ogni persona ha i suoi tempi, perciò vi chiediamo di tenerne conto conoscendo ognuno i propri figli.

L'ingresso in ritardo comporta un rallentamento del programma di allenamento, perciò in caso di ritardo previsto o imprevisto vi chiediamo di avvertire per tempo i responsabili di squadra.

ABBIGLIAMENTO

Maglietta, pantaloni della tuta o pantaloncini.

Scarpe pulite da indossare **SOLO** in palestra per gli allenamenti.

I capelli lunghi dovranno essere raccolti e legati.

Non devono essere indossati: orologi, orecchini, anelli, bracciali o collane.

Inoltre la frequentazione degli spogliatoi durante gli allenamenti è aperta, perciò per sicurezza è meglio non lasciarli nelle borse o nelle giacche.

COMPORTAMENTO DURANTE GLI ALLENAMENTI E NEGLI SPOGLIATOI.

Utilizzare palestre, spogliatoi e bagni con il dovuto rispetto.

Riporre e ritirare le proprie cose con ordine.

Utilizzare gli attrezzi fissi presenti nelle palestre con rispetto e cura (quadro svedese, corde, spalliere, ecc).

Riporre sempre nel luogo preposto le attrezzature mobili utilizzate o spostate, come materassini, canestri, screen ecc.

E' vietato mangiare in palestra e nei locali attigui (merende o altro vanno consumate prima o dopo gli allenamenti e fuori dai locali).

Tutto il materiale di allenamento andrà usato con rispetto, raccolto alla fine e riposto negli appositi armadietti, dove esistenti.

Gli atleti aiuteranno gli allenatori e i dirigenti delle squadre nelle fasi di chiusura.

ALLENATORI E I DIRIGENTI

Utilizzare attrezzature idonee ai locali.

Si dovranno usare per tutte le categorie:

- Per allenamento di tiro o lancio, palle softcore, da tennis, o altri modelli morbidi.
- Per gli esercizi di battuta, palle morbide o forate (polyball).
- Mazze di gomma/plastica.
- Schermi di protezione per la battuta.

Sarà cura e responsabilità degli istruttori e dei dirigenti, verificare:

- le condizioni della palestra e degli spogliatoi all'inizio ed alla fine del turno di allenamento;
- che alla chiusura dell'attività tutto il materiale sia riposto negli appositi armadi;
- che le chiavi della palestra siano conservate con cura dai responsabili, per essere riconsegnate poi secondo le modalità indicate dalla Direzione Scolastica;
- che gli atleti si attengano agli orari di entrata ed uscita indicati per la loro categoria, evitando di sostare a lungo negli spogliatoi o nell'atrio.
- che gli atleti non sostino nel cortile della scuola media al di fuori degli orari stabiliti; non è consentito parcheggiare all'interno della scuola.
- che gli atleti, una volta terminato il loro turno, lascino la palestra in ordine, avendo cura di raccogliere il materiale di squadra utilizzato e rimettere a posto il materiale della palestra.