

Anno Sportivo 2024/2025

Con il presente regolamento, l'associazione dilettantistica Pallavolo Cabiato, intende tracciare le linee fondamentali per riuscire a fornire chiarezza sui programmi e le metodologie che intende seguire durante lo svolgimento dell'attività sportiva.

L'Associazione è composta da genitori e simpatizzanti che impegnano la maggior parte del proprio tempo libero nell'organizzazione delle attività di supporto agli allenamenti e ai campionati, cercando anche di coinvolgere altri genitori che possano aiutare il gruppo. A livello tecnico ci avvaliamo di allenatori qualificati e aggiornati che si preoccupano di gestire e far crescere i gruppi squadra nell'ambito di allenamenti e gare.

La collaborazione di tutti permette la buona riuscita delle attività preposte.

- Ad ogni ragazza/o viene proposto l'acquisto di un KIT contenente seguente materiale: una tuta (pantaloni e felpa); un borsone; 2 magliette per allenamento 1 maglia pre-match e/o amichevoli; un pantaloncino di allenamento. Il KIT può essere acquistato integralmente oppure modularmente (in funzione di eventuale materiale già a disposizione dell'atleta). Verrà poi consegnata la divisa ufficiale per il campionato composta da una maglietta/canotta numerata, un paio di pantaloncini che dovranno essere restituiti al termine della stagione se l'atleta dovesse ritirarsi. La divisa deve essere tenuta con cura senza alterarne le caratteristiche con scritte o manomissioni.
Ai bambini/e del minivolley verrà proposto l'acquisto di un KIT contenente: sacca, un pantaloncino di allenamento, 2 magliette di cui una grigia che dovrà essere utilizzata nei Tornei e manifestazioni. Anche in questo caso il KIT può essere acquistato modularmente.
La divisa dovrà essere utilizzata solo ed esclusivamente nelle partite di campionato o quando richiesto. È vietato l'uso della divisa ufficiale negli allenamenti e in occasioni non autorizzate dalla società. Scarpe, calze e ginocchiere non vengono consegnate, ma possono essere ordinate tramite nostro o acquistate singolarmente (in questo caso consigliamo l'uso di buone ginocchiere).
- Si chiede a tutte di essere puntuali e di arrivare dieci minuti prima dell'inizio di ogni allenamento (salvo diversa indicazione da parte dell'allenatore). Non sono ammesse più di due assenze al mese (salvo giusta causa). Le assenze dovranno essere comunicate e motivate preferibilmente dall'Atleta all'allenatore, almeno un giorno prima dall'inizio dell'allenamento. Per i ragazzi/bambini sino ai 13 anni, sarà cura del genitore comunicare eventuali assenze spiegandone il motivo. Non saranno ritenute valide giustificazioni date dalle compagne durante l'allenamento. I genitori dovranno sempre verificare che in palestra sia presente l'allenatore prima di lasciare la struttura. Relativamente alle motivazioni delle assenze, non si ritengono giustificate/giustificabili quelle per partecipazione a concerti, altre manifestazioni sportive, feste di compleanno, di laurea ecc in particolar modo se effettuate in giorni di gara.
- Gli Atleti e gli Allenatori si impegnano a rispettare il regolamento per l'utilizzo degli spogliatoi che verrà affisso ad inizio stagione
- Gli allenamenti avranno pause decise dall'allenatore, non si potrà accedere agli spogliatoi senza autorizzazione.
- I cellulari dovranno essere consegnati all'allenatore/dirigente di squadra prima dell'inizio dell'allenamento che li restituirà al suo termine, l'uso del cellulare in palestra è rigorosamente vietato.

- In palestra è vietato usare linguaggi disdicevoli.
- Atlete/i e genitori, durante gli allenamenti e le partite sia ufficiali che amichevoli, dovranno tenere un comportamento tranquillo educato e riguardoso con allenatori, dirigenti, giocatrici e pubblico senza mai reagire ad eventuali provocazioni. Avvisare sempre allenatore o dirigente se dovessero accadere episodi antisportivi.
- I comportamenti violenti sia fisici che verbali, verranno puniti con sospensioni temporanee da tutte le attività e, a seconda della gravità del caso, con l'espulsione dalla società senza la restituzione della quota d'iscrizione o parte di essa. La società si riserva il diritto di denunciare alle autorità competenti episodi che coinvolgano le proprie atlete/i, dirigenti o genitori in atti punibili penalmente e richiedere eventuali danni morali se venisse coinvolta l'immagine della società.
- sono vietati atti di BULLISMO o di CYBERBULLISMO sia verso le proprie compagne, sia verso atlete di altre Società: in questi casi i responsabili verranno immediatamente allontanati dallo staff tecnico o dai dirigenti presenti e saranno presi severi provvedimenti disciplinari a loro carico
- Nel caso un'atleta per qualsiasi motivo debba abbandonare l'attività agonistica, non avrà diritto alla restituzione anche parziale della quota pagata per la stagione agonistica in corso. **AGLI ATLETI È VIETATO PARTECIPARE AD ALLENAMENTI PRESSO ALTRE ASSOCIAZIONI SPORTIVE SENZA IL NULLA OSTA DI ASD PALLAVOLO CABIATE.**
- Le atlete/i convocate alle partite devono essere sempre puntuali all'orario stabilito e in caso d'impossibilità improvvisa avvisare l'allenatore o il dirigente referente. Se viene deciso di effettuare un ritrovo per le partite in trasferta è opportuna la presenza di tutti compatibilmente con la residenza delle Atlete e il luogo di gara.
- I genitori dovranno organizzarsi per accompagnare le proprie figlie alle partite.
- Lo staff tecnico ha piena responsabilità della conduzione tecnica e agonistica degli allenamenti, delle partite, della convocazione delle atlete e della loro selezione. esigenza. La Società, in accordo con gli Allenatori, si riserva il diritto di convocazioni per gare/tornei straordinarie/i (limitato numero di Atleti/e o solo determinate categorie) subordinate alle esigenze della manifestazione a cui partecipa.
- Per qualsiasi problema che dovesse sorgere nell'ambito dell'attività sportiva (partite, allenamenti ecc.), si invitano le atlete/i e non i genitori a chiedere personalmente i chiarimenti del caso al dirigente referente della squadra e solo in casi di particolare importanza all'allenatore. E' sempre preferibile che siano le atlete/i a chiedere chiarimenti per responsabilizzarle/i già dalle primissime giovanili.
- INFORTUNI - Nel caso di infortunio o dolore nello svolgimento di esercizi è opportuno fermarsi ed avvisare immediatamente gli allenatori
- Per l'attività agonistica è obbligatoria la visita medica presso un centro medico sportivo abilitato (per i minori è obbligatoria la presenza di un genitore). **NON SI POTRÀ GIOCARE E ALLENARSI SE IL CERTIFICATO MEDICO È SCADUTO.** Per il minivolley è sufficiente un certificato di buona salute rilasciato dal pediatra o altro medico sportivo.
- L'impegno che si prende all'inizio della stagione, con senso di responsabilità e rispetto per compagne/i, dirigenti, allenatori e della società nel suo complesso, dovrà essere mantenuto fino al termine del campionato: la pallavolo è uno sport di squadra e le decisioni di un singolo giocatore hanno ripercussioni su tutta la squadra.
- Sacrificio e impegno è quello che chiediamo a tutti, compresi i genitori. Non saranno ammessi rifiuti alle convocazioni delle partite per impegni come compleanni, feste o gite; solo in casi eccezionali verranno date deroghe (ad esempio gita scolastica). Un atteggiamento meno intransigente verrà tenuto solo con minivolley ed Under 12

avendo un'attività NON agonistica (ricordiamo che l'Under 12 disputerà un campionato PROMOZIONALE, senza classifica).

- Al fine di poter garantire a tutti gli atleti una buona concentrazione durante l'allenamento, amici e genitori non potranno restare in palestra, se non per assolvere ad eventuali mansioni di aiuto preventivamente concordate con l'allenatore e i dirigenti responsabili.
- ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA: Le atlete/i devono seguire uno stile di vita sano, indispensabile per l'esercizio di un'attività sportiva: - Si consiglia un adeguato riposo notturno - Si consiglia altresì un'alimentazione sana e equilibrata limitando il consumo di cibi spazzatura - E' severamente vietato a tutte le atlete fumare, bere alcolici e fare uso di droghe
- Atlete/i e genitori si impegnano a rispettare la [Carta Etica](#).
- Atlete/i e genitori con l'iscrizione si impegnano ad accettare e rispettare il Modello Organizzativo di Garanzia e il Codice di Condotta adottato da ASD Pallavolo Cabiato e pubblicato nell'apposita sezione di Safeguarding.