



Cognome _____ **Nome** _____ **Sesso** _____

Luogo di Nascita _____ **Data di Nascita** _____

Residenza (via o piazza e numero civico) _____ **Località** _____

Indirizzo email dove ricevere le comunicazioni _____ **Taglia Maglia** _____

Battiti a riposo _____ **Altezza** _____ cm **Peso attuale** _____ kg

Da quando tempo corri _____ **Quanti km corri a settim.** _____ km **Quante volte corri a settim.** _____ **Fumatore (si/no)?** _____

Hai iniziato a correre per quale motivo (emozionale, medico, estetico, umorale, sfida, etc). Scrivi le tue sensazioni:

Descrizione carriera sportiva giovanile ed eventuali periodi di stop

Ereditarietà (genitori, nonni, etc.) - diabete, ipertensione, infarti, asma, colesterolo, etc

Patologie attuali - asmatico, iperteso, colesterolo alto, etc.

Infurtuni importanti ossei ed articolari (anno infortunio e conseguenze ad oggi)

Stato di FORMA attuale: eccellente - ottima - buona - sufficiente - appena suff. - insufficiente - scarsa - nulla

Altre Note personali (varie ed eventuali)

Se si hanno: **Obiettivi personali (fino alle fine di dicembre) - date ed obiettivi (vari eventi, ritmo ideale o anche di peso)**

Mese	Evento o occasione	Risultato o ritmo ideale	Altro obiettivo
ottobre			
novembre			
dicembre			

Sai Nuotare (si/no)? _____ **Vai in bici (si/no)?** _____ **Usi un plantare (si/no)?** _____

Se Usi già una scarpa indica quale _____

Quante volte ti puoi allenare a settimana (da settembre a dicembre?) _____

Quali giorni puoi allenarti? _____ Quali orari? _____

Hai un certificato medico? _____ Se 'SI' di che Tipo? _____

Sei Tesserato/a a qualche ente? _____ Se 'SI'? Quale Associazione? _____

Se 'SI' numero di Tessera _____

Vorrei partecipare al _____ **LIVELLO 1 - Totalmente Principiante (da zero al movimento!)**
 (possibile cambiare durante il Corso) _____ **LIVELLO 2 - Per Podisti Occasionali (si corre, ma raramente, senza metodo)**
 _____ **LIVELLO 3 - Per Podisti Continuativi (ma in ricerca di un metodo e di cultura podistica)**

Come sei venuta/o a conoscenza del Corso (amica, internet, facebook, etc) e chi conosci (del team o della scuola)?

Dichiaro di partecipare al Sesto Corso di Running (2018) in modalità Ludico-motoria (come da Legge Regionale in Materia) e di non essere affetto da problematiche di salute particolare che mi impediscano la partecipazione manlevando gli organizzatori, e di manlevare gli organizzatori da mie imprudenze o danni arrecati. Dichiaro poi di ascoltare il mio fisico se in affanno fermandomi immediatamente.

Data: _____

_____ Firma obbligatoria