



Cognome	Nome	Sesso	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Luogo di Nascita	Data di Nascita		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Residenza (via o piazza e numero civico)	Località		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Indirizzo email dove ricevere le comunicazioni		Taglia Maglia	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Battiti a riposo	Altezza	Peso attuale	
<input type="text"/>	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> kg	
Da quando tempo corri	Quanti km corri a settim.	Quante volte corri a settim.	Fumatore (si/no)?
<input type="text"/>	<input type="text"/> km	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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.

Infortunati 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			
gennaio			

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

(possibile cambiare durante il Corso)

LIVELLO 1 - Totalmente Principiante (da zero al movimento!)

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 Corso di Running (2021) in modalità Ludico-motoria (come da Legge Regionale in Materia), di aver fatto il richiamo antitetanico e di non essere affett/a da problematiche di salute particolare che mi impediscano la partecipazione manlevando gli organizzatori, da mie imprudenze o danni arrecati. Dichiaro poi di ascoltare il mio fisico se in affanno fermandomi immediatamente essendo pur sempre attività aerobica. Consegnerò poi l'autocertificazione sul mio stato vaccinale da Covid-19 garantendo di non avere problemi fisici causati dal virus in forma diretta/indiretta tali da debilitarmi e/o comunque impedirmi la partecipazione in modo attivo e salutare (per me e per gli altri partecipanti e/o tecnici ed assistenti presenti al corso).

Data:

Firma obbligatoria