



**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 correresti 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.**

\_\_\_\_\_

**Infortuni 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** \_\_\_\_\_ **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 Corso di Running (2022) 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. Conseguirò 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**