

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

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 (2023) 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). Autorizzo l'uso delle immagini che mi ritraggono solo per scopi informativi (notizie su social e siti) da parte dell'Associazione che organizza.

**Data:** \_\_\_\_\_

**Firma obbligatoria** \_\_\_\_\_