

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	Peso attuale	
	cm	kg	
Da quando tempo corri	Quanti km corri a settim.	Quante volte correresti a settim.	Fumatore (si/no)?
	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 (2024) 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. Autorizzo l'uso delle immagini che mi ritraggono solo per scopi inormativi (notizie su social e siti) da parte dell'Associazione che organizza.

Data:

Firma obbligatoria