



Categorie Seniores Femminili Stagione 2018/2019

OBBIETTIVO/MISSION

Il **CUS MILANO RUGBY ASD** si adopera per mettere a disposizione delle proprie tesserate le migliori risorse e strutture disponibili per organizzare l'attività sportiva e agonistica nella pratica del Rugby.

Le attività proposte si fondano su principi e valori di base quali:

- > Rispetto delle regole
- > Rispetto per le persone
- > Rispetto per le cose
- > Rispetto per sé stessi

e mirano alla formazione motoria, sportiva e rugbystica puntando su:

- > Miglioramento del proprio fisico
- > Miglioramento skills e tecnica di base
- > Senso di appartenenza
- > Disciplina

Il CUS Milano Rugby non condivide e sanziona i comportamenti non adeguati.

I CAMPI

| | | |
|------------------------------------|-------------------|---|
| Gli allenamenti si tengono presso: | GIURIATI | Centro Sp. Giuriati di Milano, via Pascal n° 6, con ingresso da via Ponzio, angolo via Pascal. |
| | LAMPUGNANO | Centro Scolastico Gallaratese di Milano, via Natta 11 |
| | SEGRATE | Centro Sportivo Alhambra di Segrate, Via Pacinotti |

L'attività inizia la prima settimana di settembre 2018 e terminerà alla fine di maggio 2019.

GLI ISTRUTTORI, LA PREPARAZIONE ATLETICA E LA STRUTTURA MEDICA.


Riteniamo che anche nell'attività sportiva, alla base di una crescita sia importante una formazione adeguata, per questo motivo cerchiamo sempre di avvalerci della collaborazione dei migliori Tecnici e Preparatori, così da non interrompere questo processo di formazione di atleti.


- Presso il campo Giuriati è disponibile un'apposita palestra, da utilizzare con l'ausilio del preparatore atletico.
- Il martedì dalle 18.30 alle 19.30 è a disposizione presso la Club House di via Bassini il Medico Sociale per le visite post infortuni esclusivamente occorsi durante gli allenamenti o le partite nonché per le visite di controllo conseguenti a tali eventi, salvo eventuali cambiamenti logistici durante il corso della stagione.
- Nelle giornate di allenamento, il Fisio/Masso Terapista è disponibile presso il Centro Giuriati, per vedere tutti gli atleti che, a giudizio del Medico Sociale, necessitano di trattamenti.
- Le visite di Idoneità Medico/Sportiva sono a carico della società se sostenute presso il centro di medicina sportiva convenzionato, Istituto Medicina dello Sport di via Piranesi a Milano.
- Eventuali esami diagnostici (Ecografie) e cicli di trattamenti con strumentazione (Tecar), prescritti dal Medico Sociale, potranno essere svolti (a carico della società) presso il centro convenzionato, Manara Medical Center, via Luciano Manara 15 a Milano, salvo cambiamenti durante il corso della stagione.




CUS MILANO RUGBY ASD


segreteria@cusmilanorugby.it

 Cus Milano Rugby A.s.d

 cus_milano_rugby

www.cusmilanorugby.it

 @CusMilanoRugby

 CusMilanoRugbyASD



- Da alcuni anni il CUS Milano Rugby si avvale della collaborazione di uno specialista in Psicologia dello Sport che è a disposizione dei tesserati e dello Staff, per cercare di migliorare l'approccio motivazionale/agonistico e per seguire eventuali situazioni particolari.

PROTAGONISTI IN CAMPO E FUORI.

L'atleta Senior ha il dovere di mantenere dentro e fuori dal campo un comportamento decoroso e deve sempre essere da esempio positivo per tutti gli atleti delle categorie Giovanili.

Giocare a Rugby ci ricorda ogni domenica cos'è il gioco di squadra, quello per il quale il tuo amico e il tuo compagno, sono fondamentali per raggiungere la meta, il singolo, senza la collaborazione di tutti, può far poco, in campo e fuori....

Pertanto, la consapevolezza di far parte di una "Società di Rugby" nella quale si accetta di condividere obiettivi agonistici e spazi sociali comuni (Campo di Allenamento/Gioco e Sede Sociale), fa sì che tutti si impegnino a dare il

proprio contributo anche alla gestione delle attività di contorno e si attivino per la conservazione e preservazione delle attrezzature e delle strutture, sportive e non.

UN PUNTO DI RIFERIMENTO: I DIRIGENTI

La struttura, perché sia efficiente, deve prevedere una suddivisione di ruoli ben precisa e con competenze e limiti ben definiti. I Dirigenti sono il punto di riferimento per tutte le necessità connesse all'attività svolta, hanno il ruolo di raccordo e coordinamento tra Giocatori, Tecnici, Preparatori, Medici, Fisioterapisti e la Società.

TESSERAMENTO

Le pratiche di tesseramento, così come il ritiro della richiesta della Società per la visita medica agonistica, dovranno essere effettuate presso la segreteria.

La segreteria ha sede all'interno del Campo Giuriati ed è aperta dal lunedì, al mercoledì dalle 17:00 alle 19:00, il giovedì dalle 18 alle 19 e il sabato dalle 15:00 alle 17:00– email : giuriati@cusmilanorugby.it

QUOTE D'ISCRIZIONE

Il versamento della quota dovrà avvenire, entro e non oltre il 30 Ottobre 2018:

- preferibilmente a mezzo bonifico bancario a favore: CUS MILANO RUGBY ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA presso BPM – **IBAN IT11X055840160000000083143** – c/c **83143** – ABI 05584 – CAB 01600 – CIN X indicando obbligatoriamente la causale: "**Quota 18/19 - Cognome Nome – Attività Seniores FEM**".
- a mezzo assegno bancario NON TRASFERIBILE intestato al CUS MILANO RUGBY ASD;

Tabella quote d'iscrizione Seniores Femminile stagione 2018/2019

| | Dotazione (in consegna ad avvenuto pagamento della quota) | Quota ordinaria |
|---------|--|-----------------|
| Rinnovo | Calzoncini, Calze, Polo, Borsa, Giubbino, Tuta, Maglia riscaldamento | € 150 |
| Nuovo | Calzoncini, Calze, Polo, Borsa, Giubbino, Tuta, Maglia riscaldamento | € 200 |

MATERIALE

Solo ad avvenuto pagamento della quota sociale, verrà rilasciato il voucher che consentirà di ritirare il materiale in dotazione.

In merito al materiale si precisa:

la POLO e il GIUBBINO, sono di rappresentanza e sono OBBLIGATORIE in occasione di partite o attività ufficiali.

CALZONCINI, CALZETTONI vanno **preservati** per le partite, è **doveroso** pertanto non utilizzarli in allenamento.

RECAPITI UTILI



CUS MILANO RUGBY ASD

segreteria@cusmilanorugby.it

f Cus Milano Rugby A.s.d

cus_milano_rugby

www.cusmilanorugby.it

@CusMilanoRugby

CusMilanoRugbyASD



| | | |
|---------------------------|-------------------|---|
| Presidente | Sergio Vicinanza | presidente@cusmilanorugby.it |
| Direttore generale | Marco Ribolzi | marco.ribolzi@cusmilanorugby.it |
| Direttore tecnico | Enrico Borra | direttoretecnico@cusmilanorugby.it |
| Team Manager | Franco Diena | femminile@cusmilanorugby.it |
| Head Coach | Mauro Tommasi | |
| Coach | Gabriele Paganini | pagalele@gmail.com |
| Segretaria: | Armanda Ausenda | segreteria@cusmilanorugby.it - giuriati@cusmilanorugby.it |
| Presidente | Sergio Vicinanza | presidente@cusmilanorugby.it |

Milano, 01 Settembre 2018

CUS MILANO RUGBY ASD



CUS MILANO RUGBY ASD

segreteria@cusmilanorugby.it
f Cus Milano Rugby A.s.d
i [cus_milano_rugby](https://www.instagram.com/cus_milano_rugby)

www.cusmilanorugby.it
t @CusMilanoRugby
y CusMilanoRugbyASD