



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



TEAMGYM — Linee guida e regolamento societario

Corsi Base e Avanzato — Stagione sportiva 2026-2027

A quale corso si riferisce questo regolamento

Il presente regolamento vale per i tre corsi elencati qui sotto. **Verifica nella tabella il certificato medico richiesto per il corso di tuo/a figlio/a: non è lo stesso per tutti.**

Corso	Anni di nascita	Certificato medico richiesto
Base TeamGym	2020 · 2019 · 2018	non agonistico (medico di base)
Avanzato TeamGym	2017 · 2016 · 2015	non agonistico (medico di base)
Avanzato TeamGym	2014 e precedenti	AGONISTICO (centro specializzato, visita via CUP)

I **corsi Avanzato** prevedono un monte ore settimanale superiore rispetto al corso Base, con progressioni acrobatiche più impegnative.

Questa è la più giovane disciplina della ginnastica dell'UEG ed è un entusiasmante modo di presentare la ginnastica. È nata in Scandinavia ed è diventata popolare non solo tra le federazioni dell'UEG, ma anche nel resto del mondo. I ginnasti di alto livello eseguono elettrizzanti performance ritmiche ed acrobatiche in squadre da otto a dieci ginnasti, con le quali gli atleti rappresentano il loro Paese nei Campionati Europei; i primi Campionati Europei ufficiali per Junior e Senior si sono svolti nel 2010.

Il TeamGym è uno sport di squadra: le performance si svolgono su **tre attrezzi — floor, tumbling e minitrampolino**. Tutti e tre offrono grande intrattenimento e spettacolo, sia per i partecipanti che per gli spettatori. Ci sono squadre maschili, femminili e miste.

- **FLOOR** — la routine al floor è un esercizio eseguito con la musica su una superficie di tappeti non elastici. Tutti i componenti della squadra eseguono la routine insieme. Il programma consiste principalmente in elementi ginnici, pur sottolineando il buon lavoro di squadra e la presentazione espressiva. La coreografia è adattata alla musica, così come al livello e alla maturità della squadra.
- **TUMBLING** — sul tumbling (pedana elastica o air track) si eseguono serie di elementi acrobatici, anche in streaming tra i ginnasti.
- **TRAMPOLINO** — gli atleti eseguono salti e avvitamenti, anche in streaming. L'inclinazione dell'attrezzo è leggermente più alta rispetto a quella della ginnastica artistica.

La preparazione atletica specifica per il lavoro di acrobatica è differente, in termini di esigenze tecniche e di condizionamento della struttura muscolo-scheletrica, rispetto alla Ginnastica Ritmica: pertanto **si sconsiglia caldamente** — anche in situazioni di attività promozionale — **di praticare queste due specifiche discipline in contemporanea**.

La costanza e l'impegno negli allenamenti sono essenziali per l'acquisizione delle basi e per la progressiva evoluzione individuale e collettiva.

La Società, al fine di garantire un corretto servizio sul piano organizzativo, disciplinare e formativo, invita a prendere atto e a rispettare alcune regole che ci permettono di mantenere un contesto di igiene per tutti gli atleti e di protezione e mantenimento delle attrezzature.

A.S.D. Dragonfly - sede legale: via Asolo 20, 31015 - Conegliano (TV) C.F.: **91044790268** P.I.: **05130280265**
- sede operativa: centro sportivo Time To Enjoy via Calpena 7, 31015 - Conegliano (TV)
- tel. **+39 3920675975** - mail: info@asddragonfly.it



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



È necessario che:

- **l'acconciatura** (nel caso delle femmine) negli allenamenti sia rigorosa (chignon, treccia...). È da evitare la sola coda di cavallo, perché può impigliarsi pericolosamente durante i movimenti ginnici, si scioglie con facilità e non impedisce la dispersione di capelli nella moquette;
- **la divisa** che distingue la squadra è il **body della società Dragonfly** (è obbligatorio l'utilizzo durante le lezioni). Qualora non sia stato ancora acquistato o sia a lavare, l'abbigliamento sostitutivo deve essere comodo e funzionale al tipo di attività (maglietta aderente e leggings) e soprattutto deve essere di cotone o simili, poiché gli indumenti sintetici nei gomiti e nelle ginocchia provocano abrasioni sulla pelle degli atleti e sulle attrezzature utilizzate (*il costo del body varia da circa 60,00 a 90,00 euro in base al tipo di corso frequentato; N.B.: i prezzi possono variare da una stagione all'altra*). Per i maschi verrà adottata una divisa composta da pantaloncini e canotta. Nel periodo invernale si possono utilizzare capi caldi attillati, ma categoricamente **senza cerniera**;
- è disponibile anche la **tuta rappresentativa** della società Dragonfly, che non è obbligatoria. Chi la desidera ne prenota l'acquisto presso la segreteria della società;
- durante gli allenamenti gli atleti calzino **calzini di cotone**; no agli antiscivolo, perché fanno troppo attrito. Al **trampolino elastico**, a discrezione delle insegnanti, si lavora a piedi nudi;
- gli atleti si premuniscano di una **borraccia d'acqua personalizzata** da tenere in palestra, per evitare i continui spostamenti in spogliatoio, e di un paio di **ciabatte** per andare al bagno. Ricordiamo che **è vietato portare nell'area di allenamento cibo di qualunque genere**;
- **attrezzatura personale**: una volta tesserato, l'atleta dovrà disporre di alcuni piccoli attrezzi propedeutici, che dovrà identificare e di cui sarà responsabile, imparando a custodirli con cura: **funicella** per l'attività aerobico-cardiaca, **pesetti per le caviglie**, **banda elastica e di trazione** per l'attività di potenziamento e un paio di **cubotti da yoga**. Sarà quindi necessario acquistare l'attrezzatura base per principianti. Le istruttrici saranno a disposizione per dare utili consigli, al fine di evitare spese onerose e fare scelte mirate per lavorare in sicurezza.

Certificato medico

È obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di idoneità all'attività sportiva **entro il primo giorno di corso**. Senza certificato valido non è consentito l'accesso agli allenamenti oltre le lezioni di prova. **Il tipo di certificato dipende dal corso frequentato**, come indicato nella tabella in prima pagina.

Corsi che richiedono il certificato NON AGONISTICO. È sufficiente il certificato di buona salute per l'attività sportiva non agonistica, rilasciato dal proprio medico di base.

Corsi che richiedono il certificato AGONISTICO. È necessario il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica, rilasciato da un centro specializzato. Gli atleti e le atlete devono sottoporsi alla visita medica agonistica. Dal 2019 è il **CUP** a occuparsi della gestione delle date delle visite: **non è possibile scegliere la data** in base alle proprie esigenze, ma sarà obbligatoriamente quella indicata dal CUP. **Si raccomanda pertanto di prenotare la visita con largo anticipo**, perché i tempi di attesa possono essere lunghi e senza certificato l'atleta non può accedere agli allenamenti.

Norme di comportamento

La specificità dei movimenti, a corpo libero e con gli attrezzi, esige l'attenzione e il rispetto per sé e per gli altri, adottando atteggiamenti e accortezze che limitino i rischi e favoriscano la sicurezza e l'ordine. A tal scopo si richiede che siano accettate e rispettate le indicazioni sopra esposte e i limiti dati dagli istruttori; che gli oggetti personali (valori e cellulare) siano conservati nei propri zaini; che siano rispettati gli orari di inizio e fine delle lezioni; che i parenti consegnino o ritirino gli atleti all'esterno dell'area di attività.

Viene vivamente richiesto dai proprietari del centro sportivo di sostare il minimo indispensabile nelle aree di transito verso gli spogliatoi e le uscite di sicurezza. Ricordiamo che tutti gli atleti e le atlete, per motivi di sorveglianza e di copertura assicurativa, potranno accedere alla palestra **solamente 10 minuti prima dell'inizio delle lezioni**. Chi dovesse arrivare in anticipo rispetto all'orario di accoglienza dovrà attendere ALL'ESTERNO DELLA STRUTTURA.



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

A.S.D.



Si invita a rispettare l'orario di inizio e di fine della lezione: l'uscita anticipata deve essere un'eccezione e non un'abitudine. Chiediamo di avvisare con un messaggio in caso di assenza per indisposizione o per motivi familiari.

Il saggio di fine stagione è una manifestazione che coinvolge gli atleti di tutte le discipline: qualora alcuni di essi non potessero partecipare il giorno dell'evento e/o non essere costanti negli allenamenti che lo precedono, si richiede di avvisare in tempo ragionevole le insegnanti, poiché l'assenza non programmata comporta disagi in tutta l'organizzazione. *(Contributo per spese saggio: 20,00 euro da versare nel mese di giugno direttamente in palestra.)*

L'A.s.d. Dragonfly, in corso d'anno, trasmetterà le comunicazioni attraverso la modalità cartacea e i canali ufficiali della Società: **l'app Golee**, i **gruppi WhatsApp**, il sito **www.asddragonfly.it**, **Facebook** e **Instagram**. Si invita a installare l'app Golee e a tenerne attive le notifiche. Si raccomanda di collaborare per una condivisione funzionale delle informazioni.

Iscrizione e modalità di pagamento

La stagione sportiva della Società si sviluppa **dalla prima settimana piena di settembre alla fine di giugno**. **L'iscrizione costituisce impegno per l'intera stagione sportiva**, come precisato nell'allegato "Impegno di fine stagione".

Come si iscrive un atleta. L'iscrizione si effettua online attraverso il gestionale **Golee**, dal sito **www.asddragonfly.it** nella sezione dedicata al corso scelto. La segreteria conferma l'iscrizione dopo la verifica dei dati e la ricezione del pagamento.

Le due voci da versare:

1. **Quota associativa e di tesseramento: 55 €.** Comprende l'iscrizione all'associazione, il tesseramento federale e la copertura assicurativa. È dovuta una sola volta per stagione, **non è compresa** nel costo del corso e va versata al momento dell'iscrizione.
2. **Abbonamento al corso**, secondo il listino della stagione pubblicato sul sito e disponibile in segreteria.

Come si paga l'abbonamento. Si può scegliere tra due formule:

- **pagamento annuale anticipato**, con **sconto del 15%**, da versare entro il **30.10.2026**;
- **pagamento in 3 rate**, a prezzo pieno: la prima all'iscrizione, la seconda e la terza secondo il calendario consegnato in segreteria.

Il mese di settembre è compreso nelle rate: non è previsto alcun versamento separato. La quota **non è variabile in base alla frequenza**: le assenze, per qualunque motivo, non riducono l'importo dovuto.

Strumenti di pagamento: bonifico bancario intestato ad A.s.d. Dragonfly, oppure **Alma**, la modalità di pagamento a rate disponibile in Golee, che permette di suddividere anche la formula annuale scontata in più versamenti mensili senza interessi per la famiglia.

Sconti previsti: pagamento annuale anticipato -15%; promozione "porta un'amica" (nuova iscritta) -20%; sconto fratelli/sorelle -10%, cumulabile con lo sconto annuale ma non cumulabile con la promozione "porta un'amica". Gli sconti sono applicati dalla segreteria dopo l'approvazione dell'iscrizione; condizioni e dettagli presso la segreteria.

NON È POSSIBILE ACCEDERE AI CORSI QUALORA NON SI SIA IN REGOLA CON IL PAGAMENTO.

Ritiri, assenze prolungate e rimborsi

L'iscrizione costituisce impegno per l'intera stagione sportiva, come da "Impegno di fine stagione" sottoscritto all'iscrizione. Le quote versate non sono rimborsabili, con le sole eccezioni espressamente previste dal presente capitolo.

1) Ritiro per scelta della famiglia. In caso di ritiro dell'atleta per scelta della famiglia, per qualsiasi motivo diverso da quelli indicati ai punti 2) e 3), non è previsto alcun rimborso di quanto versato, qualunque sia la formula di pagamento, e **le rate non ancora versate restano dovute** fino a copertura dell'intera stagione. Il ritiro va comunicato per iscritto alla segreteria con almeno **30 giorni di preavviso**. Dopo il **1° marzo**, con l'avvio della preparazione del saggio, il ritiro non dovuto a motivi di salute è considerato inadempimento dell'impegno sottoscritto e non dà diritto ad alcuna riduzione.

2) Interruzione per motivi di salute — "garanzia salute". Se l'atleta deve interrompere l'attività per infortunio o motivi di salute che comportino uno stop **superiore a 60 giorni**, attestato da **certificato di un medico specialista**, la famiglia è

A.S.D. Dragonfly - sede legale: via Asolo 20, 31015 - Conegliano (TV) C.F.: **91044790268** P.I.: **05130280265**
- sede operativa: centro sportivo Time To Enjoy via Calpena 7, 31015 - Conegliano (TV)
- tel. **+39 3920675975** - mail: **info@asddragonfly.it**



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



tutelata allo stesso modo con entrambe le formule di pagamento: con la formula annuale anticipata viene rimborsata la parte di abbonamento relativa ai **mesi interi non fruiti** (ai fini del calcolo, i mesi fruiti si conteggiano a tariffa piena di listino; il rimborso spetta anche a chi ha versato tramite Alma); con la formula in 3 rate la famiglia è **esonerala dalle rate non ancora scadute** e la parte della rata in corso relativa ai mesi interi non fruiti viene convertita in **credito** utilizzabile per la stagione successiva. La richiesta va presentata per iscritto alla segreteria, allegando il certificato, entro 30 giorni dall'insorgere dell'impedimento.

3) Corso sospeso o chiuso dalla Società. Se un corso viene chiuso o sospeso per decisione della Società (numero di iscritti insufficiente, indisponibilità della palestra o altra causa organizzativa), viene sempre rimborsata la parte di abbonamento non fruita, con entrambe le formule di pagamento.

4) Quota associativa e di tesseramento. La quota di 55 € non è in nessun caso rimborsabile, in quanto già versata agli enti di tesseramento e assicurativi al momento dell'iscrizione.

5) Variazioni di orari e gruppi. Gli orari e la composizione dei gruppi possono subire variazioni nel corso dell'anno per esigenze organizzative, tecniche o di disponibilità degli impianti. Le variazioni vengono comunicate attraverso i canali ufficiali e non danno luogo a riduzioni di quota né a rimborsi.

Firma per specifica approvazione delle clausole sui rimborsi.

Ai sensi degli artt. 1341 e 1342 del Codice Civile, il sottoscritto dichiara di aver letto e di approvare specificamente i punti 1), 2), 3), 4) e 5) del capitolo "Ritiri, assenze prolungate e rimborsi".

Data

Firma

Ringraziandovi dell'attenzione e della collaborazione, vi porgiamo

Distinti saluti
per il Direttivo Societario

Cristian Tesser

Conegliano, stagione sportiva **2026-2027**

PORZIONE DA RESTITUIRE COMPILATA E FIRMATA
(da consegnare in segreteria dopo l'iscrizione)

Io sottoscritto/a genitore dell'atleta
.....

iscritto/a al corso anno di nascita

dichiaro di aver preso atto del regolamento della A.s.d. DRAGONFLY.

DATA

Firma del genitore o di chi ne fa le veci