



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

## **REGOLAMENTO STAGIONE AGONISTICA 2019/2020**

### **REGOLE ED INDICAZIONI GENERALI: STRUTTURE**

- All'interno dei campi messi a disposizione per gli allenamenti è vietato l'accesso ai cani ed è vietato fumare; viene richiesta inoltre la massima cura degli spazi.
- Il rimborso, in caso (rarissimo) di danneggiamento delle strutture messe a disposizione dal Comune di Cernusco sul Naviglio, del Centro sportivo Comunale (Enjoy Sport Center) e/o del materiale di ASD Flying Disc Martesana verrà valutato singolarmente. Penali generalmente applicate: se il/i responsabile/i sarà/saranno noto/i parteciperà/parteciperanno per una quota dell'80% del valore del bene. In caso contrario parteciperà tutta la divisione presente al momento dell'accaduto per la medesima quota.

### **REGOLE ED INDICAZIONI GENERALI: ALLENAMENTI**

- La partecipazione agli allenamenti dell'atleta tesserato è autorizzata solo in presenza di certificato medico agonistico, o come da protocollo agonistico B1 (art. 5 D.M. 18/02/82) con l'indicazione dello sport Ultimate Frisbee, in corso di validità. Al contrario sarà possibile effettuare un solo allenamento di prova.
- L'avvicinamento all'Ultimate e i corsi beginner sono, a seconda dell'età e livello iniziale, svolti nei corsi di dieci lezioni pomeridiane a Cernusco (outdoor) o presso il CUS Milano (corso beginner e avanzato, indoor).
- Le divisioni previste per la stagione sono: Men Serie A, Men Serie C, Men OLD, Women Serie B, Under 17, Under 14. Per le suddette divisioni tranne la Men OLD è prevista la partecipazione agli eventi federali in programma (Campionati Italiani Ultimate). L'iscrizione ai campionati e le team fee dei tornei obiettivo verranno finanziate dall'ASD Flying Disc Martesana. Le trasferte e tutti i costi accessori saranno a carico degli atleti.
- Per ogni divisione sopra citata, sarà obbligatoria la nomina di un allenatore, un vice-allenatore, un team manager (non può essere l'allenatore) e almeno un capitano.
- La partecipazione agli allenamenti è molto importante; una percentuale di presenza ad allenamento di almeno il 75% delle sedute è tecnicamente e tatticamente necessaria al fine di una notevole crescita dell'atleta. Numeri elevati ad allenamento aiutano i tecnici allenatori nella programmazione e svolgimento di allenamenti interessanti e stimolanti, alla formazione di un gruppo di lavoro coeso e alla crescita comune del team.
- Il passaggio da una divisione all'altra (a parte i criteri di limiti d'età e sesso) sarà un argomento che verrà più volte affrontato all'interno dello staff tecnico durante la stagione agonistica.
- Il mantenimento del proprio posto in una o l'altra divisione sarà quindi oggetto di valutazione meritocratica in base al potenziale dell'atleta espresso o inespresso e dell'impegno alla



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

partecipazione assidua alle sessioni di allenamento nonché alle attività di promozione e sviluppo dell'ASD.

- Un atleta proveniente da un'altra ASD o realtà internazionale potrà accedere agli allenamenti di una divisione solo in caso di inserimento in roster e partecipazione agli impegni organizzati dalla federazione vestendo la maglia dell'ASD Flying Disc Martesana. Questa importante regola è applicata a tutte le divisioni.

*A discrezione del responsabile tecnico in accordo con il direttivo potranno essere valutate eventuali singole rare eccezioni e deroghe alla regola sopra citata; condizioni unicamente da prendere d'esempio: numeri bassi ad allenamento di una divisione o periodi di permanenza dell'atleta limitati nel tempo.*

### **REGOLE ED INDICAZIONI GENERALI: TORNEI e ATTIVITA' dell'ASD Flying Disc Martesana**

- Tutti i costi che la nostra associazione sostiene, quali: la retribuzione dei tesserati che svolgono attività dedite ai progetti di sviluppo, il finanziamento dei tesserati presenti agli eventi e giornate di promozione, il pagamento delle team fee dei tornei a cui partecipano le nostre squadre, il pagamento e i rimborsi degli allenatori delle 6 squadre, etc.. vengono quasi interamente finanziate dagli introiti provenienti dai nostri tornei indoor Bigup e outdoor Madunina. Le quote annuali, essendo molto basse (le più basse d'Italia), non coprono minimamente tutti i costi delle attività di sviluppo e promozione della nostra associazione, come non coprono tutti i benefit riservati ai nostri tesserati.

- Consci di quanto suddetto, al fine di usufruire di tutti i benefit riservati ai nostri tesserati, è richiesta agli stessi la massima partecipazione e collaborazione per uno svolgimento proficuo delle attività di finanziamento (tornei Bigup e Madunina).

- E' inoltre necessaria la massima affluenza secondo le indicazioni e convocazioni dettate di volta in volta, alle giornate dedicate alla promozione delle nostre attività e alla diffusione dell'Ultimate sul territorio (es. tornei scolastici).



Associazione sportiva dilettantistica

Flying Disc Martesana  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

## SUDDIVISIONE GIORNATE/ORARI ALLENAMENTI E CORSI

	Lun	Mar	Mer	Gio
Men A	20.30 / 22.30	OFF	20.30 / 22.30	21.00 / 23.00
Men C	OFF	20.30 / 22.30	OFF	20.30 / 22.30
Men OLD	OFF	20.30 / 22.30	OFF	20.30 / 22.30
Open GENITORI	OFF	OFF	OFF	20.30 / 22.30
Women B	20.30 / 22.30	OFF	20.30 / 22.30	21.00 / 23.00
Under 17	18.00 / 20.00	OFF	18.00 / 20.00	OFF
Under 15	18.00 / 20.00	OFF	18.00 / 20.00	OFF
Under 14	16.00 / 18.00	OFF	16.00 / 18.00	OFF
Corso 10 lezioni*	OFF	OFF	18.00 / 20.00	OFF
Corso CUS Beginner*	OFF	OFF	21.00 / 23.00	OFF
Corso CUS Avanzato*	OFF	OFF	21.00 / 23.00	OFF

VERDE = Centro Sportivo Comunale (Enjoy Sport Center)

GIALLO = Crossfit presso Crossfit Martesana

ARANCIO = Struttura CUS

## QUOTE ASSOCIATIVE ANNUALI

	Allenamenti	Rinnovo	Nuova iscrizione	Senza Crossfit
Men A	3 a settimana	350€	400€	-100€
Men C	2 a settimana	250€	300€	-
Men OLD	2 a settimana	250€	300€	-
Open GENITORI	1 a settimana	200€ (100€ a quadrimestre)		
Women B	3 a settimana	350€	400€	-100€
Under 17	2 a settimana	200€	250€	-
Under 15	2 a settimana	200€	250€	-
Under 14	2 a settimana	200€	250€	-
Corso 10 lezioni*	10 lezioni	35€	35€	-
Corso CUS Beginner*	1 a settimana	100€/145€	100€/145€	-
Corso CUS Avanzato*	1 a settimana	100€/145€	100€/145€	-

\*Per il corso 10 lezioni e per il corso CUS si rimanda a comunicazioni specifiche in merito.

**Le quote associative (nuove iscrizioni) comprendono:** 10€ di tesseramento/affiliazione alla Flying Disc Martesana, 10€ di tesseramento affiliazione e assicurazione UISP, 40€ di tesseramento FIFD, il pagamento degli allenatori, il pagamento del centro sportivo (campo, illuminazione e docce per tutto l'anno), il pagamento dell'iscrizione e partecipazione ai Campionati Italiani Ultimate (25/35€ ad atleta), le team fee dei tornei obbiettivo (5/15€ ad atleta a torneo), 1 borsone di squadra (40€), 1 tuta di squadra (40€), 1 kit allenamento composto da maglia bianca e maglia nera (20€) o altro gadget. In caso la divisione faccia Crossfit è indicata la differenza di costo.

**Le quote associative (rinnovi) comprendono:** 10€ di tesseramento/affiliazione alla Flying Disc Martesana, 10€ di tesseramento affiliazione e assicurazione UISP, 40€ di tesseramento FIFD, il pagamento degli allenatori, il pagamento del centro sportivo (campo, illuminazione e docce per tutto l'anno), il pagamento dell'iscrizione e partecipazione ai Campionati Italiani Ultimate (25/35€ ad atleta), le team fee dei tornei obbiettivo (5/15€ ad atleta a torneo), 1 kit allenamento



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

composto da maglia bianca e maglia nera (20€) o altro gadget. In caso la divisione faccia Crossfit è indicata la differenza di costo.

**Le quote del corso genitori comprendono:** 1 disco da gioco, 10€ di tesseramento/affiliazione alla Flying Disc Martesana, 10€ di tesseramento affiliazione e assicurazione UISP, il pagamento degli allenatori, il pagamento del centro sportivo (campo, illuminazione e docce per tutto l'anno).

## **DIVISIONI: COMPOSIZIONE, REGOLE E INDICAZIONI SPECIFICHE, OBIETTIVI**

### **- Men Serie A**

<b>Allenatore:</b>	Francesco Dongo (Capitano)
<b>Vice Allenatore:</b>	Andrea Braghin (Pinna)
<b>Team Manager:</b>	Giovanni Rossini (Tito)
<b>Preparatore:</b>	Allenatore + Staff Crossfit Martesana
<b>Obiettivo minimo:</b>	Mantenimento dello spot in Serie A
<b>Obiettivo massimo:</b>	Accesso ai preliminari di Champions
<b>Tornei nazionali:</b>	3 tornei obbligatori (2 outdoor, 1 indoor)
<b>Tornei internazionali:</b>	1 torneo obbligatorio (1 outdoor)

**Progetto e contributo societario dedicato alla prima squadra:** l'associazione ASD Flying Disc Martesana, riconoscendo l'importanza a livello di sviluppo e d'immagine e per il mantenimento dello spot in Serie A e della sua futura crescita, mette a disposizione di ogni atleta selezionato per l'inserimento in roster della prima squadra una quota di 100€ come contributo per la stagione 2019/2020. Questo contributo verrà messo a disposizione del singolo giocatore per il pagamento delle player fee dei tornei obiettivo a cui si parteciperà. L'accesso al fondo da parte dell'atleta sarà possibile solo a seguito di una percentuale di presenza agli allenamenti superiore al 75% delle sedute previste e ad almeno 2 date di impegno per eventi di promozione/sviluppo dell'ASD.

### **- Men Serie C**

<b>Allenatore:</b>	Davide Tremolati (Tranfo)
<b>Vice Allenatore:</b>	Tommaso Chemello (Django)
<b>Team Manager:</b>	Pietro Milanese (Croc)
<b>Preparatore:</b>	Allenatore + Crossfit + Gianluca Rabellino (Jam)
<b>Obiettivo minimo:</b>	Accesso ai playoff per la promozione in Serie B
<b>Obiettivo massimo:</b>	Promozione in Serie B
<b>Tornei nazionali:</b>	3 tornei obbligatori (a scelta se outdoor, indoor)
<b>Tornei internazionali:</b>	1 torneo consigliato (a scelta se outdoor, indoor)

**Progetto societario dedicato alla seconda squadra:** l'associazione ASD Flying Disc Martesana, riconoscendo l'importanza a livello di sviluppo e d'immagine e per il mantenimento dello spot in Serie A e della sua futura crescita, dedicherà a questa divisione un programma specifico



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

dedito a far essere questo team l'effettivo giovane vivaio per l'accesso alla prima squadra. Gli atleti saranno tenuti a partecipare alle sessioni di allenamento e verrà caldamente suggerita l'effettuazione del terzo allenamento. I giovani promettenti del corso CUS come gli Under 14 e Under 17 meritevoli potranno man mano essere aggregati a questo gruppo.

#### - Women Serie B

<b>Allenatore:</b>	Francesca Sorrenti (Bob)
<b>Vice Allenatore:</b>	Alessandra Foglio (Foglio)
<b>Team Manager:</b>	Melissa Alvarez (Sanchez)
<b>Preparatore:</b>	Allenatore + Crossfit + Gianluca Rabellino (Jam)
<b>Obiettivo minimo:</b>	Accesso ai playoff per l'accesso in Serie A
<b>Obiettivo massimo:</b>	Promozione in Serie A
<b>Tornei nazionali:</b>	3 tornei obbligatori (a scelta se outdoor, indoor)
<b>Tornei internazionali:</b>	1 torneo obbligatorio (a scelta se outdoor, indoor)

**Progetto e contributo societario dedicato alla squadra femminile:** l'associazione ASD Flying Disc Martesana, riconoscendo l'importanza a livello di sviluppo e d'immagine e per il mantenimento della squadra femminile e della sua futura crescita, mette a disposizione un contributo economico per progetti specifici di avvicinamento all'Ultimate e comunicazione dedicato alle donne. Verranno inoltre, a seconda dei numeri, unite le giovani con esperienza e le partecipanti al corso CUS anche senza la richiesta di un'integrazione economica.

#### - Men OLD

<b>Allenatore:</b>	Davide Gasparetto (Aud)
<b>Vice Allenatore:</b>	da definire
<b>Team Manager:</b>	da definire
<b>Preparatore:</b>	Allenatore
<b>Obiettivo minimo:</b>	Frequenza media ad allenamento di almeno il 60/70% del roster
<b>Obiettivo massimo:</b>	Posizionamento nel primo terzo di classifica di un torneo
<b>Tornei:</b>	2 tornei (a scelta indoor, outdoor, beach nazionali o internazionali)

**Progetto dedicato alla squadra:** divisione indicata ai giocatori che non possono militare nelle altre divisioni per limiti di frequenza, età, livello di gioco. Le regole saranno meno ferree ma vengono comunque richiesti degli obiettivi minimi di partecipazione alle attività e alle sessioni di allenamento.

#### - Open GENITORI

<b>Allenatore:</b>	Gianluca Rabellino (Jam)
--------------------	--------------------------



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

#### - Under 17

**Allenatore:** Gianluca Rabellino (Jam), Ruslana Horodenko (Barabba)  
**Vice Allenatore:** Gianluca Rabellino (Jam), Ruslana Horodenko (Barabba)  
**Team Manager:** TBA  
**Preparatore:** Allenatore  
**Obiettivo minimo:** Non rientrare nelle ultime 2 classificate ai CIU  
**Obiettivo massimo:** Rientrare nelle prime 4 classificate ai CIU  
**Tornei nazionali:** 3 tornei obbligatori (a scelta se indoor o outdoor)

#### - Under 15

**Allenatore:** Andrea Braghin (Pinna), Paolo Innocenti (Ivy)  
**Vice Allenatore:** Andrea Braghin (Pinna), Paolo Innocenti (Ivy)  
**Team Manager:** TBA  
**Preparatore:** Allenatore  
**Obiettivo minimo:** Non rientrare nelle ultime 2 classificate ai CIU  
**Obiettivo massimo:** Rientrare nelle prime 4 classificate ai CIU  
**Tornei nazionali:** 3 tornei obbligatori (a scelta se indoor o outdoor)

#### - Under 14

**Allenatore:** Gianluca Rabellino (Jam)  
**Vice Allenatore:** Gianluca Rabellino (Jam)  
**Team Manager:** TBA  
**Preparatore:** Allenatore  
**Obiettivo minimo:** Non rientrare nelle ultime 2 classificate ai CIU  
**Obiettivo massimo:** Rientrare nelle prime 5 classificate ai CIU  
**Tornei nazionali:** 2 tornei obbligatori (a scelta se indoor o outdoor)

#### - Corso Beginner e Corso Avanzato CUS

**Allenatore:** Davide Gasparetto (Aud)  
**Obiettivo minimo:** 12 iscrizioni, 5 inserimenti in squadra  
**Obiettivo massimo:** 12 inserimenti in squadra  
**Tornei nazionali:** 2 tornei obbligatori (a scelta se indoor o outdoor)



Associazione sportiva dilettantistica

**Flying Disc Martesana**  
Via Cadore 24, 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
C.F. 09678170151, UISP D060516, CONI 73544

## CONCLUSIONI

Speriamo con questo documento di poter indicare le nostre intenzioni chiaramente al fine di continuare a migliorare il programma formativo offerto per questa e le prossime stagioni.

**“Possiamo fare la differenza solo se facciamo molto di più di quanto gli altri fanno..  
Possiamo fare la differenza solo se facciamo qualcosa che gli altri non fanno..  
Piccolo o grande che sia..  
Be different!”**

### **- Il Direttivo -**

---

<b>Presidente / Responsabile Tornei e Rapporti Istituzionali:</b>	Davide Tremolati “Tranfo”
<b>Vicepresidente / Responsabile Tecnico:</b>	Francesco Dongo “Capitano”
<b>Cassiere / Responsabile Amministrazione:</b>	Raffi Kassapian “Kassa”
<b>Segretario / Responsabile Comunicazione:</b>	Maurizio Murciato “Mad”
<b>Consigliere / Responsabile Sviluppo:</b>	Gianluca Rabellino “Jam”
<b>Consigliere / Responsabile Logistica e Team Management:</b>	Andrea Braghin “Pinna”
<b>Consigliere / Responsabile Grafica e Merchandise:</b>	Melissa Alvarez “Sanchez”
<b>Consigliere</b>	Davide Gasparetto “Aud”

**Sede operativa (campi dove venire a trovarci):**  
Enjoy Sport Center, Via Michelangelo, 44 – 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)

**Sede legale:**  
A.S.D. FLYING DISC MARTESANA, Via Cadore, 24  
20063 Cernusco sul Naviglio (MI) P.I. 09678170151

**Telefono:**  
+39 333 621 4451

**E-Mail:**  
[direttivo@ultimatemilano.com](mailto:direttivo@ultimatemilano.com)

**Quando:**  
Ci trovate ai campi il Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì