



Federazione Italiana Giuoco Calcio  
Lega Nazionale Dilettanti

## **DELEGAZIONE PROVINCIALE DI FROSINONE**

Viale Volsci, 14 - 03100 FROSINONE  
Tel 0775 824173 - Fax 0775 824181  
Indirizzo Internet: [lazio.lnd.it](http://lazio.lnd.it)  
E-mail: [dplnd.frosinone@lnd.it](mailto:dplnd.frosinone@lnd.it)

### **Stagione Sportiva 2018-2019**

## **Comunicato Ufficiale N° 12 del 29/10/2020**

### **Attività di Lega Nazionale Dilettanti**

## **1. Avviso alle Società**

In relazione alle diverse comunicazioni circolate in questi giorni sulla possibilità di svolgere o meno allenamenti in forma individuale nei centri sportivi, è pervenuto il chiarimento ufficiale direttamente dal Ministro per lo Sport e le Politiche Giovanili, onorevole Vincenzo Spadafora: *“Ritengo opportuno chiarire che nei centri sportivi e nei circoli all’aperto resta possibile svolgere allenamenti in forma individuale, assimilabili alle attività sportiva di base o all’attività motoria in genere, sempre nel rispetto del distanziamento e del divieto di assembramento”*.

Nei chiarimenti del Dipartimento dello Sport è inoltre riportato esplicitamente che: *“Le sospensioni sono da riferirsi esclusivamente alle attività ludico-amatoriali svolte al chiuso. Nei centri sportivi e circoli all’aperto è possibile svolgere attività motoria e di sport di base in forma individuale e nel rispetto del distanziamento e del divieto di assembramento.*

*Per quanto attiene gli sport di squadra e gli sport da contatto, nei medesimi luoghi all’aperto è possibile svolgere allenamenti in forma individuale, assimilabili alle attività sportiva di base o all’attività motoria in genere, sempre nel rispetto del distanziamento e del divieto di assembramento.”*

Si raccomanda, pertanto, alle società che intendano far svolgere allenamenti individuali nei propri centri sportivi di attenersi in modo scrupoloso e imprescindibile al rispetto delle suddette disposizioni.

Gli allenamenti in forma individuale non sono invece consentiti in locali al chiuso, identificabili in palazzetti, palestre o pallone termostatici. Così come non è possibile fare partite di allenamento o altre attività che prevedono o possono dar luogo a contatto interpersonale ravvicinato.

Al fine di agevolare le tecniche di allenamento individuale, sul sito [www.figc.it](http://www.figc.it) e sul sito [www.lazio.lnd.it](http://www.lazio.lnd.it) è pubblicata una guida scaricabile, con le proposte tecniche per sedute di allenamento individuali preparata dalla FIGC.

IL SEGRETARIO  
Tommaso TAGLIAFERRI

IL PRESIDENTE  
Pietrino TAGLIAFERRI