

## **SCI ALPINO - PROGETTO GIOCA E IMPARA –**

Gentili Genitori, Vi esponiamo di seguito i dettagli inerenti i corsi di sci alpino che l'Unione Sportiva Monti Pallidi organizzerà nella prossima stagione invernale.

**CORSO BASE** : aperto solo ai bambini che non hanno mai sciato ( nati dal 2011 al 2007 )

**Durata**: 15 lezioni di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' FEBBRAIO CIRCA) - (sospeso nel periodo natalizio ) con inizio previsto ai primi di dicembre.

**Giornate** : mercoledì e sabato

**Orari**: Fino al 19.12 : dalle 14.00 alle 16.00 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

ABBIGLIAMENTO UFFICIALE tuta da sci U.S. MONTI PALLIDI: **FACOLTATIVO**

**CORSO SUPERBABY** : per i soli nati nel 2007 e 2008: corso sci prepositivo all'avvicinamento della pratica agonistica. Un corso Avanzato con un po' di pepe in più ! (verrà effettuata una selezione da parte dei maestri/allenatori per individuare fra gli iscritti un livello omogeneo e consono al programma – in caso alcuni non siano ancora pronti al "salto" verranno indirizzati al corso avanzato.

**CORSO AVANZATO** ( aperto ai nati dal 2010 al 2002 compreso ), aperto a **TUTTI** coloro che hanno frequentato lo scorso anno e/o ai nuovi che **non sono principianti**: programma di sci multifinalizzato, addestramento generale basato principalmente sul gioco e divertimento con finalità tecniche evolutive della sciata a 360°. Preparazione ad un graduale prossimo passaggio all'attività agonistica se richiesta.

**CORSO SKI FREERIDE** : rivolto ai ragazzi che hanno già partecipato lo scorso anno al Progetto gioca e impara e/o nati negli anni **2000-2001-2002-2003-2004 (dalle scuole medie in poi) con buone esperienze sciistiche**  
Finalità del Corso : evoluzione del gesto tecnico, sciata in campo libero : **SCI ALPINO, FREESKI** e tanto altro, apprendendo a rotazione sia una che l'altre discipline (materiale tecnico messo a disposizione fino ad esaurimento), abilità fuori pista con insegnamento delle pratiche di sicurezza in montagna e rispetto dell'ambiente.

**NEL CASO IN CUI VI FOSSE LA RICHIESTA DA PARTE DI RAGAZZI DELL'ANNO 2005, VERRANNO VALUTATI I SINGOLI CASI IN BASE ALLA CAPACITA' E MATURITA' DEL SINGOLO.**

### **PER ENTRAMBI I CORSI :**

**Durata** : **22 lezioni** di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' MARZO CIRCA) - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre

**Giornate** : mercoledì e sabato

**Orari**: Fino al 19.12 : dalle 14.00 alle 16.00 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

**RESTA ESCLUSO DAL PREZZO LO SKIPASS STAGIONALE CHE DOVRA' ESSERE PAGATO PRESSO GLI UFFICI COMPETENTI**( vedi note )

ABBIGLIAMENTO UFFICIALE tuta da sci U.S. MONTI PALLIDI: **NECESSARIO**

**CORSO MULTI DISCIPLINE** (per i nati dal 2007 al 2004 compreso ), aperto a **TUTTI** coloro che desiderano sperimentare la **disciplina del fondo e dello sci alpino** –

**IL CORSO VERRA' SVOLTO CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI ED A CHIUSURA ISCRIZIONI VI COMUNICHEREMO LA FATTIBILITA'**

**Programma di massima:**

Avvicinamento o perfezionamento della tecnica dello sci di fondo e dello sci alpino, esercizi di equilibrio sugli sci, giochi di gruppo, graduale prossimo passaggio all'attività agonistica **se richiesta**.

**Durata**: **22 lezioni** di due ore ciascuna (DAI PRIMI DI DICEMBRE A META' MARZO CIRCA) - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre

**Giornate** : mercoledì ( **SCI ALPINO** ) venerdì ( **SCI DI FONDO** )

**Orari**: dalle 14.15 alle 16.15 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

AGLI ISCRITTI SEGUIRA' IL CALENDARIO CON IL DETTAGLIO DELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

**CORSO SKI CROSS** (rivolto ai ragazzi che hanno già partecipato lo scorso anno al Progetto gioca e impara e/o nati negli anni **2000-2001-2002-2003-2004 (dalle scuole medie in poi) con buone esperienze sciistiche**

**IL CORSO VERRA' SVOLTO CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI ED A CHIUSURA ISCRIZIONI VI COMUNICHEREMO LA FATTIBILITA'**

**Programma di massima:**

Programma propedeutico finalizzato al gesto tecnico ed alle capacità motorie legate alla disciplina dello ski cross.

**Durata:** **10 lezioni** di due ore ciascuna - sospeso nel periodo natalizio - con inizio previsto per i primi di dicembre

**Giornate :** SABATO

**Orari:** dalle 14.15 alle 16.15 - dopo le vacanze natalizie: dalle 14.30 alle 16.30

**Costo :** **€ 90,00** ( + **€. 15,00** tessera Sociale per chi non fosse ancora iscritto ad altri sport (atletica/ calcio)

AGLI ISCRITTI SEGUIRA' IL CALENDARIO CON IL DETTAGLIO DELLE GIORNATE DI ALLENAMENTO

**MODALITA' DI PAGAMENTO – VISITE MEDICHE E ALTRE NOTE : si raccomanda di seguire le notizie utili contenute nella busta informativa.**

**CORSO AGONISTICO :**

**SOLO PER CHI NON AVESSE ANCORA ADERITO**

**CATEGORIA BABY/CUCCIOLI (2004/2005/2006/2007)** aperto agli atleti già partecipanti lo scorso inverno AL CORSO AVANZATO od a quanti fossero interessati a praticare un programma specifico con obiettivi mirati **PER QUALSIASI INFORMAZIONE RIGUARDO LA PARTECIPAZIONE A QUESTO CORSO, POTRETE RIVOLGERVI IN SEGRETERIA OPPURE CONTATTARE IL RESPONSABILE DI SETTORE DEVILLE FABRIZIO ( cell. 335/8418204)**

**I NATI NELL'ANNO 2008 POTRANNO EVENTUALMENTE AGGREGARSI SU RICHIESTA E L' ACCETTAZIONE VERRA' VALUTATA IN BASE AL PARERE DEGLI ALLENATORI**

