



Associazione Sportiva Dilettantistica

## SOCIETA' SPORTIVA FORNESE

Via Venezia, 10

33024 Forni di Sopra (UD)

CF e PI 01483950307

www.sportiva.fornidisopra.org

E-mail: segretario.sportiva@fornidisopra.org

Ai genitori dei bambini/ragazzi nati dal 2012 al 2015

### SCI NORDICO (fondo)

#### PROGRAMMA AGONISTICO BABY - CUCCIOLI 2023/2024 (nati dal 2012 al 2015)

La Società Sportiva Fornese organizza, per i bambini nati dal 2012 al 2015 (Baby - Cuccioli), un corso di sci nordico "agonistico". Lo scopo è di avvicinare i bambini, in maniera **graduale e spensierata**, al mondo dello sport agonistico inteso in ampiezza come un luogo di socializzazione, dove mettersi alla prova e imparare a raggiungere i propri obiettivi. Per tale ragione i carichi di lavoro saranno differenziati in modo da ottimizzare le fasi di apprendimento, gioco, allenamento e gara in funzione delle disparate esigenze:

#### OBIETTIVI:

- miglioramento delle capacità tecniche specifiche apprese negli anni precedenti
- apprendimento nuove capacità tecniche specifiche
- allenamento capacità motorie generali
- crescita personale (autonomia, relazione, squadra...)
- gare e trasferte

#### METODO:

- lavori su tre macro-aspetti specifici: equilibrio, spinta coordinazione
- esercizi motori generici con e senza sci
- gioco, campo aperto, scoperta guidata...
- attività diverse e approccio al multi-sport invernale/montano; biathlon; attività diversificate (sciare su neve fresca, pattinaggio su ghiaccio, sci alpino)

Maestri di riferimento ASIA PATINI, LUCA CAPPELLARI  
Responsabile corso SEVERINO DE MONTE tel. 339 1315283

**Programma: ore stimate 80; giornate intere (mattina e pomeriggio) 10**

Weekend dell'Immacolata	Ogni giorno	A secco o con gli sci
Dall'11 al 24 dicembre	2 ore al giorno	A secco o con gli sci
Weekend 16/17	2 ore al giorno	A secco o con gli sci
22/23 dicembre	Venerdì 2 ore Sabato tutta la giornata	A Forni (venerdì) Sabato in trasferta



Associazione Sportiva Dilettantistica

## SOCIETA' SPORTIVA FORNESE

Via Venezia, 10

33024 Forni di Sopra (UD)

CF e PI 01483950307

www.sportiva.fornidisopra.org

E-mail: segretario.sportiva@fornidisopra.org

Periodo natalizio (tranne il 25 dicembre e il 1° gennaio)	2 ore al giorno	Alternando tecniche, intensità ed orari
dal 9 gennaio al termine della stagione invernale	2 pomeriggi a settimana per 2 ore [martedì, e mercoledì (notturno) + sabato mattina	Progetto scuola-sci e allenamento in notturna
Vacanze Carnevale	2 ore per 2/3 giornate	Alternando tecniche, intensità ed orari
Domeniche	A Forni o in trasferta con accompagnamento alle gare (giornata intera).	prime esperienze agonistiche

Calendario completo di date e orari ufficiali, eventuali cambi di orario/attività verranno tempestivamente comunicato/i ai genitori in chat WhatsApp.

Feedback dell'allenatore dopo ogni seduta sull'app One Sporrter

Il costo del corso è di € 480. Sconto di € 50,00 sul costo del corso per il secondo o terzo figlio.

### Il costo del corso comprende:

- compenso allenatori,
- materiali,
- skipass pista fondo di Forni di Sopra,
- sciolinatura,
- Disponibilità furgone, compatibilmente con le necessità degli altri gruppi sportivi giovanili;
- Iscrizioni alle gare del circuito FISI.

### Costi aggiuntivi:

- Tessera Sociale 2023/2024  
15 € fino a 10 anni NON compiuti  
20 € dai 10 anni compiuti
- Tesseramento F.I.S.I.  
20 € fino ai 10 anni NON compiuti  
35 € dai 10 anni compiuti
- Quota furgone (carburante, autostrada) da definire in base alla località da raggiungere;

Per la partecipazione all'attività è richiesto il certificato medico di idoneità **non agonistica** (comprende elettrocardiogramma) rilasciato da una ASL competente.