



Associazione Sportiva Dilettantistica

**SOCIETA' SPORTIVA FORNESE**

Via Venezia, 10

33024 Forni di Sopra (UD)

CF e PI 01483950307

www.sportiva.fornidi sopra.org

E-mail: segretario.sportiva@fornidisopra.org

Ai genitori dei bambini/ragazzi nati dal 2013 al 2016

**SCI NORDICO (fondo)**  
**PROGRAMMA AGONISTICO BABY - CUCCIOLI (nati dal 2013 al 2016)**  
**Stagione 2024/2025**

La Società Sportiva Fornese organizza, per i bambini nati dal 2013 al 2016 (Baby - Cuccioli), un corso di sci nordico "agonistico". Lo scopo è di avvicinare i bambini, in maniera **graduale**, 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...

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

Le comunicazioni dei Maestri/Allenatori con le famiglie avverranno tramite gruppi WA

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

Weekend dell'Immacolata	Ogni giorno (meteo permettendo)	A secco o con gli sci
Dicembre giorni feriali	Un pomeriggio a settimana	A secco o con gli sci
Weekend prenatalizi	2 ore al giorno	A secco o con gli sci
Weekend precedente le vacanze natalizie	Ogni giorno	A Forni o in trasferta in base all'innevamento
Periodo natalizio (tranne il 25 dicembre e il 1° gennaio)	2 ore al giorno	Alternando tecniche, intensità ed orari
dal 7 gennaio al termine della stagione invernale	Martedì pomeriggio Mercoledì tardo pomeriggio Sabato pomeriggio	Progetto scuola-sci (martedì) e allenamento in notturna
Vacanze Carnevale	2/3 giornate - 2 ore	Alternando tecniche, intensità ed orari
Domeniche	A Forni o in trasferta con accompagnamento alle gare	Giornata intera in base alle necessità logistiche

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



Associazione Sportiva Dilettantistica

## SOCIETÀ' SPORTIVA FORNESE

Via Venezia, 10

33024 Forni di Sopra (UD)

CF e PI 01483950307

www.sportiva.fornidisopra.org

E-mail: [segretario.sportiva@fornidisopra.org](mailto:segretario.sportiva@fornidisopra.org)

Il costo del corso è di € 480. Sconto di € 50,00 sul costo del corso per il secondo o terzo figlio (a favore del figlio minore) iscritti ai corsi organizzati dalla Società Sportiva Fornese.

### 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 (obbligatoria)
  - 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
- Eventuale ingresso al Paladolomiti in caso di allenamenti con i pattini da ghiaccio

Per la partecipazione all'attività è richiesto il certificato medico di idoneità **non agonistica** (comprende elettrocardiogramma) rilasciato dal medico di base o dal pediatra di libera scelta.

Copia del certificato deve essere inviata a [ced.sportiva@fornidisopra.org](mailto:ced.sportiva@fornidisopra.org)

Il pagamento del corso, in unica soluzione, deve essere effettuato **entro il 20 dicembre 2024** tramite bonifico bancario sul conto IT50W0863763860023000000611 intestato a Società Sportiva Fornese A.S.D.