



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

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

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.