



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 ragazzi nati nel 2012 (1° media)

SCI NORDICO (fondo) PROGRAMMA AGONISTICO BABY - CUCCIOLI Stagione 2023/2024

La Società Sportiva Fornese organizza, per i ragazzi nati nel 2012, 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
20 €
- Tesseramento F.I.S.I.
35 €
- 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.



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 ragazzi nati dal 2008 al 2011

SCI NORDICO (fondo) PROGRAMMA RAGAZZI - ALLIEVI 2023/2024 (nati dal 2008 al 2011)

La Società Sportiva Fornese organizza, per i ragazzi nati dal 2008 al 2011 (Ragazzi, Allievi) un corso di sci orientato al miglioramento dell'autonomia e del gesto tecnico dal punto di vista di coordinazione, equilibrio e scivolata in entrambe le tecniche dello sci nordico (classico e skating).

Ricerca di una maggiore autonomia nella gestione di gara in termini psicologici e tattici.

Il corso non prevede distinzione tra agonismo e non agonismo lasciando la facoltà di partecipare o meno alle gare del Circuito FISI Regionale.

Maestri di riferimento STEFANIA D'ANDREA NICOLE DEL FABBRO
Responsabile corso SEVERINO DE MONTE tel. 339 1315283

Programma:

Periodo natalizio (escluso il 25 dicembre e il 1° gennaio)	10 giorni/2 ore
Da 10/1 a fine stagione indicativamente fino al 15/3 (9 settimane)	Martedì- orario scolastico pomeridiano 2 ore Mercoledì- serale su apertura notturno 1 ora Venerdì- pomeridiano 2 ore Sabato o Domenica: gare come da calendario regionale o allenamento

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
20 €
- Tesseramento F.I.S.I
35 €



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

- Quota furgone (carburante, autostrada) da definire in base alla località da raggiungere;

Per la partecipazione all'attività è richiesto il certificato medico per attività **agonistica**

Chi si iscrive solamente al corso di sci nordico e NON intende partecipare a gare può presentare il certificato medico per attività sportiva NON agonistica



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 ragazzi nati dal 2009 al 2012

BIATHLON + SCI NORDICO (fondo) PROGRAMMA RAGAZZI - ALLIEVI 2023/2024

La Società Sportiva Fornese organizza, per i ragazzi nati dal 2009 al 2012 (Ragazzi, Allievi) un corso di Biathlon (aria compressa) durante il quale gli atleti verranno seguiti sia per quanto riguarda lo sci nordico che il tiro con carabina ad aria compressa.

Sci nordico: miglioramento dell'autonomia e del gesto tecnico dal punto di vista coordinazione, equilibrio e scivolata spinta. Ricerca di una maggiore autonomia nella gestione di gara in termini psicologici e tattici
Biathlon: analisi del gesto tecnico (posizione, respirazione, maneggio arma, ...); gestione delle agre a livello regionale e nazionale

Maestri di riferimento

Sci nordico STEFANIA D'ANDREA NICOLE DEL FABBRO

Biathlon MATTIA DEL FABBRO

Responsabile corso SEVERINO DE MONTE tel. 339 1315283

Programma:

Prenatalizio	da valutare in base a innevamento a Forni di Sopra o piste vicine
Periodo natalizio	10 giorni/2 ore (16 ore fondo - 4 biathlon)
Da 10/1 a fine stagione indicativamente fino al 15/3 9 settimane	Martedì- orario scolastico 1 ora fondo + 1 ora biathlon Mercoledì- serale su apertura notturno 1 ora fondo Venerdì- pomeridiano 1 ora fondo + 1 ora biathlon Sabato o Domenica: gare come da calendario regionale

Il costo del corso è di € 540. 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 FISU.

Costi aggiuntivi:



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

- 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 **agonistica**.