



PROGRAMMA ALLENAMENTI

2021-2022

Lo **Sci Club Monte Cervino** offre agli appassionati degli sport invernali la possibilità di esercitarsi e divertirsi a tutti i livelli, dalla pre-agonistica al più alto livello agonistico.

In particolare lo **Sci Club** si occupa di seguire e sensibilizzare i piccoli sciatori al più profondo rispetto per la montagna e ai più sani valori dello sport.



La stagione di allenamenti per le categorie agonistiche inizierà con la preparazione estiva, per poi proseguire con la stagione invernale da Ottobre ad Aprile.

L'attività della pre-agonistica inizierà a Dicembre.

➤ Si svolgeranno allenamenti in ogni ambito dello sci alpino per permettere una maturazione a livello sportivo il più completa possibile. Si varierà dal classico allenamento in campo libero, al fuoripista, ai salti e all'allenamento fondamentale per l'agonismo, cioè nei pali. Ovviamente tutto questo correlato agli impegni agonistici di ogni singola categoria e alle condizioni meteo e delle piste.

➤ Saranno presi in considerazione allenamenti nei Dome, allenamenti sulle piste di gara, riprese video, simulazioni di gare e allenamenti pre-gara per gli atleti di tutte le categorie agonistiche.

- Gli allenamenti delle categorie agonistiche saranno svolti dalle 8.45 alle 15.30 (A discrezione degli allenatori potranno esserci variazioni.) A Ottobre e Novembre e dal periodo di Pasqua gli allenamenti finiranno alle ore 13.00

- Qui di seguito trovate i periodi di allenamento a cui ovviamente seguirà un calendario dettagliato (anche in funzione della redazione del calendario gare da parte dell'ASIVA):
 - Periodo estivo
 - Tutti i week-end a partire da Ottobre
 - Ponte dei Santi 2021
 - Sant'Ambrogio e Immacolata 2021
 - Vacanze Natalizie
 - Vacanze di Carnevale
 - Vacanze di Pasqua
 - La stagione terminerà con la gara sociale intorno alla metà di Aprile

- Lo Ski Club parteciperà alle gare del circuito Valdostano e alle gare promozionali Criterium Cuccioli, Giovanissimi e Pinocchio . La partecipazione a quest'ultimi sarà a discrezione degli allenatori. In funzione del calendario ASIVA ogni allenatore potrà modificare nel modo più opportuno il proprio programma di allenamento.

- **COMUNICAZIONI SKI CLUB – ASIVA – SCUOLE:** Lo Ski Club emetterà dei documenti che giustifichino le giornate di assenza scolastica dovute agli impegni agonistici dell'atleta.





LE CATEGORIE

SUPER-BABY (pre-agonistica)

Categoria di debutto nel mondo sci club, in cui l'obiettivo è di introdurre i bambini alla pratica agonistica già con una base tecnica e mentale adatte ad affrontare al meglio le categorie future.

Gli allenamenti saranno con orario 9.00/13.00

BABY

Categoria predisposta all'iniziazione all'agonismo con gare di slalom gigante e gimkana, ma con una buona parte di lavoro in campo libero per sviluppare al meglio ogni aspetto tecnico.

CUCCIOLI

Categoria predisposta allo sviluppo agonistico con l'introduzione di più specialità tra cui lo slalom gigante e lo slalom speciale, ma ancora con parte del lavoro in campo libero per affinare ogni aspetto della tecnica.

RAGAZZI

Categoria che segna un punto di svolta soprattutto a livello di atteggiamento, più serio e impegnativo verso gli allenamenti e le gare. In questa categoria viene introdotta la specialità del Super-Gigante. Il lavoro sarà incentrato sugli allenamenti specifici per le gare.



ALLIEVI

Categoria nella quale si enfatizza tutto quello visto nelle precedenti e si prosegue la strada verso un lavoro sempre più specifico e di affinamento per competere su ogni fronte.

GIOVANI

È da questa categoria che ci si affaccia sui palcoscenici più prestigiosi... Si compete in tutte le specialità (SL,GS,SG,DH) e il lavoro si avvicina al professionismo con la partecipazione alle gare internazionali denominate FIS.



per la pausa pranzo abbiamo la convenzione con alcuni ristoranti (Le Blason, Tuk Tu, bar a Cielo Alto) a prezzo agevolato.

SELEZIONANDI

All'interno della categoria Giovani o Master potrà essere creato questo gruppo per chi vuole concentrarsi specificatamente sull'allenamento dedito alla preparazione della preselezione per diventare maestri di sci.

MASTER

Da quest'anno abbiamo deciso di creare la nostra sezione Master, questa categoria è dedicata ai più grandi, da chi dopo le categorie precedenti ha ancora voglia di cimentarsi in allenamenti e gare, o per chi da classico sciatore vuole migliorare la tecnica e iniziare a cimentarsi nelle discese tra i pali.

Per questa categoria sono previsti solo gli allenamenti, per quanto riguarda le gare lo sci club si occuperà delle iscrizioni ma i partecipanti non saranno seguiti dallo staff nel giorno interessato.

Gli allenamenti saranno svolti dalle 8.45 alle 13.00
(A discrezione degli allenatori potranno esserci variazioni.)