



PROGRAMMA ALLENAMENTI

2023-2024

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 e simulazioni di gare. Saranno previsti gli allenamenti pre-gara per gli atleti della categorie Children.

- Gli allenamenti delle categorie agonistiche saranno svolti dalle 8.45 alle 15.30 (A discrezione degli allenatori potranno esserci variazioni.) A Ottobre, Novembre e Aprile 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 e i mercoledì pomeriggio da Dicembre a Marzo
 - 1 Novembre tutti i Santi
 - Sant'Ambrogio e Immacolata
 - 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, lo slalom speciale e la gimkana 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, ristorante Lo Stambecco) 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 l'anno scorso 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.)



I PACCHETTI E I PREZZI

AFFILIAZIONE AL CLUB (obbligatoria)	50€
N.B. il periodo di affiliazione va dal 1/06/23 al 31/05/24 e comprende le tessere socio e FISCI	

Pacchetto A: **ESTIVO**

CATEGORIE	COMPLETO	SETTIMANALE
BABY-CUCCIOLI-RAGAZZI-ALLIEVI-GIOVANI-MASTER	700€	200€

Gli allenamenti estivi saranno suddivisi in:

- mattinata sul ghiacciaio fino alle ore 13 circa (sciata campo libero, nei pali, riprese video e test materiali)
- pomeriggio preparazione atletica alternata a passeggiate in montagna, bicicletta, parco avventura e molto altro

Essi saranno svolti dal lunedì al venerdì per 6 settimane suddivise tra giugno, Luglio e Agosto. (seguirà calendario con le date precise)

Il numero minimo di adesioni per svolgere le settimane è pari a 4 persone.

Pacchetto B: **INVERNO**

CATEGORIA	PREZZO
SUPER BABY (2017-2016)	1000€
BABY (2015-2014)	1300€
CUCCIOLI (2013-2012)	1600€
RAGAZZI (2011-2010)	1900€
ALLIEVI (2009-2008)	1900€
GIOVANI (dal 2007 al 2003)	2100€
MASTER (adulti)	1500€

Pacchetto C: **ANNUALE**

CATEGORIA	PREZZO
SUPER BABY (2017-2016)	-----
BABY (2015-2014)	1800€
CUCCIOLI (2013-2012)	2100€
RAGAZZI (2011-2010)	2400€
ALLIEVI (2009-2008)	2400€
GIOVANI (dal 2007 al 2003)	2600€
MASTER (adulti)	2000€



Pacchetto D: **AVVICINAMENTO AL CLUB** (20 volte)

CATEGORIE	PREZZO
BABY-CUCCIOLI-RAGAZZI-ALLIEVI-GIOVANI	1000€

È possibile usufruire di questo pacchetto solo il primo anno di partecipazione ai corsi come presa di contatto con il mondo «Sci Club» e comprende **20 volte** non obbligatoriamente consecutive del calendario del club. Esso comprende anche la partecipazione ad **una gara** a scelta tra quelle in calendario per completare il debutto in questa realtà.

Una volta terminato il pacchetto sarà possibile continuare l'attività al costo di **80€** al giorno o svolgere competizioni extra al costo di **100€** a gara.

Verranno comunque presi in esame dal direttivo eventuali richieste che non soddisfano le condizioni qui sopra.

Questo pacchetto è nominale, non è cumulabile ed è valido solamente nel periodo invernale.

N.B. nei pacchetti B e C è previsto uno sconto sul secondo figlio del 10% e per il terzo del 20%

GIORNATE EXTRA

Sarà possibile effettuare allenamenti in giornate al di fuori del calendario del club con un preavviso di minimo 2 settimane, per 1 e fino ad un massimo di 10 partecipanti, facenti parte delle categorie Children (Ragazzi, Allievi, Giovani) o Pulcini (Baby, Cuccioli).

Per ragioni tecniche non sarà possibile mischiare i Pulcini con i Children.

Inoltre, in caso di disponibilità di un solo allenatore, verrà data precedenza alle richieste del gruppo Children.

*Il tutto avrà un costo di **200€** a giornata da suddividere tra i vari partecipanti.*

Le quote dei pacchetti comprendono:

- Il corso scelto
- Ski room e preparazione materiali gara
- Utilizzo pulmini (fino a esaurimento posti)



Le quote dei pacchetti non comprendono:

- Quota iscrizioni alle gare
- Tessera socio e FISJ
- Trasferte gare al di fuori del circuito regionale
- Preparazione sci da allenamento
- Qualsiasi cosa non espressamente citata nel programma

N.B.

PER REGOLARIZZARE L'ISCRIZIONE E PARTECIPARE AI CORSI È NECESSARIO:

- **COMPILARE LA MODULISTICA**
- **INVIARE LA CONTABILE DI PAGAMENTO EFFETTUATO**
- **INVIARE IL CERTIFICATO MEDICO-SPORTIVO.**

(certificato del medico di famiglia per i **BABY** e **CUCCIOLI**
certificato medico-agonistico con dicitura «TUTTE LE SPECIALITÀ»
per le altre categorie.)

MODALITA DI PAGAMENTO

- In un'unica soluzione al momento dell'iscrizione.
(opzione obbligatoria per i pacchetti **A** e **D**)
- Per il pacchetto **B** acconto del 50% del costo totale **all'iscrizione** e successivo **saldo** della parte rimanente entro il **31/01/24**
- Per il pacchetto **C** pagamento in **3 rate**; la prima **all'iscrizione**, la seconda entro il **31/10/23** e la terza entro il **31/01/24**

Il mancato pagamento o il non rispetto delle scadenze, senza un giustificato motivo inviato per scritto ed approvato dal direttivo, come da regolamento **comporta una mora del 20%** del totale dovuto e l'esclusione dalle attività del club fino ad avvenuta regolarizzazione.

In caso di perdita di una parte degli allenamenti per cause di forza maggiore come per il covid-19 (non per meteo avverso), se il direttivo lo riterrà opportuno, sarà valutato uno **sconto forfettario** o in alternativa l'inserimento di giornate di recupero. (Solo per i pacchetti B e C.)

È preferibile il pagamento tramite bonifico:

UNICREDIT BANCA BREUIL CERVINIA

INTESTATARIO: Sci Club Monte Cervino

IBAN: IT69Y0200831689000103308321

