

## Attività per bimbe e bimbi nati tra il 2017 e il 2011

Orari in vigore dal 20 Settembre 2021 all'11 Giugno 2022

### Giocatletica - per bimbe e bimbi nati tra il 2017 e il 2015

(4 anni già compiuti)

Martedì e Giovedì alle 17 - Allenamenti da 60 minuti

Corso di avviamento all'atletica leggera sotto forma di giochi, percorsi motori e gare a squadre. Tutte le esercitazioni ludiche prevedono l'insegnamento e il rafforzamento dei tre schemi motori di base essenziali: la corsa, il salto e il lancio.

Verranno inoltre svolte esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative come l'equilibrio, il ritmo (con l'ausilio della musica), l'anticipazione e la combinazione motoria.

Verranno inoltre proposte attività con fini didattici che verteranno al miglioramento della performance cognitiva: ad esempio l'introduzione dei numeri insieme ad un gesto motorio, lo sviluppo della memoria tramite colori, parole o gesti codificati.

Il corso prevede anche esercizi per aumentare la propriocezione del bambino tramite nuove esperienze come la corsa a piedi scalzi su terreni differenti e pendenze differenti. In caso di maltempo, le attività si svolgono nella palestra indoor.

### Esordienti - per bimbe e bimbi nati tra il 2014 e il 2011

Esordienti B/C 2014-2013 lunedì, mercoledì e venerdì alle 17

Esordienti A 2012-2011 martedì, giovedì e venerdì alle 18

Acquisizione della tecnica di base tramite esercitazioni prettamente ludiche delle discipline fondamentali dell'atletica leggera quali: la corsa veloce, gli ostacoli (dai 10cm ai 40cm), il mezzofondo, il salto in alto, il salto in lungo, il salto triplo, il salto con l'asta, il lancio del vortex, il lancio del cerchio e il getto della pallina. L'obiettivo degli esordienti è accumulare chilometri grazie a giochi, percorsi ed esercitazioni che avranno come protagonisti il divertimento e la sperimentazione del proprio corpo.

### Abbonamenti Giocatletica e Esordienti

Prima rata da saldare all'atto dell'iscrizione. Seconda rata da saldare entro il 05/02/2022. Il pagamento della seconda rata non è obbligatorio se non si intende proseguire con l'attività. La seconda rata può essere pagata online con carte di debito, credito e prepagate e garantisce il posto fino a fine stagione. E' possibile richiedere cambio di giorni e orari di frequenza salvo disponibilità di posti.

	Intero	Figli Dip. Stellantis-CNHi
<b>Stagionale frequenza settimanale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell' iscrizione	112,00 €	74,00 €
2° rata da pagare entro il 05/02/22	112,00 €	74,00 €
<b>Stagionale frequenza bisettimanale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell' iscrizione	162,00 €	116,00 €
2° rata da pagare entro il 05/02/22	162,00 €	116,00 €

### Divisa sociale Adidas

Divisa da gara e maglia da allenamento € 70

acquisto facoltativo

Tuta e borsone € 90

acquisto facoltativo



## Attività per ragazze e ragazzi nati dal 2010

Orari in vigore dal 20 Settembre 2021 al 22 Ottobre 2022 (sospensione attività nei mesi di luglio e agosto)

### Categoria Ragazzi - nati tra il 2010 e il 2009

Proposti tre allenamenti settimanali (non obbligatori). Orari in fase di definizione.  
Allenamenti da 90 minuti.

Durante gli allenamenti verranno insegnate le tecniche del preatletismo di base con particolare attenzione all'introduzione del preatletismo specifico della corsa (tecnica di corsa e propriocezione), dei salti (pre-acrobatica e balzi) e dei lanci (poli-concorrenza e multi-lanci). Gli allenamenti prevedono una fase di allenamento a corpo libero per migliorare la forza, la resistenza e la velocità, per poi passare alle singole discipline federali: 60 metri piani - 60 metri ostacoli (60cm) - 1000 metri piani - 600 metri piani - marcia (2000m)- salto in lungo - salto in alto; lancio del Vortex (sostitutivo del giavellotto) - getto del peso (2kg) - staffetta 4x1000 - corsa Campestre (2-3km circa).

### Categoria Cadetti - nati tra il 2008 e il 2007

Proposti tre allenamenti settimanali (non obbligatori). Orari in fase di definizione.  
Allenamenti da 90 minuti.

Perfezionamento della tecnica e dell'economicità di corsa, della fluidità del gesto tecnico tramite il preatletismo generale e specifico.

Miglioramento della resistenza, della velocità e della forza tramite circuiti ed esercizi a corpo libero o con un leggero sovraccarico.

L'obiettivo principale è l'insegnamento multi-disciplinare di tutte le discipline dell'atletica leggera al fine di acquisire un *bagaglio motorio* di base che si rivelerà utile per le future specializzazioni. Sarà utile negli anni successivi quando dovrà specializzarsi più avanti nel tempo. Alla fine del biennio, l'atleta avrà una buona esperienza nelle discipline dell'atletica e svilupperà una notevole autonomia nella gestione del riscaldamento e delle competizioni.

### Categorie Allievi - Juniores - Promesse - Assoluti

Allenamenti settimanali da concordare con l'allenatore

**Allievi** 2006-2005 Orari in fase di definizione

**Juniores** 2004-2003 Orari in fase di definizione

**Promesse** 2002-2001 Orari in fase di definizione

**Assoluti** dal 2000 Orari in fase di definizione

Queste categorie si dividono in cinque settori:

Velocità, Salti, Lanci, Mezzofondo e Prove Multiple.

Consigliamo, per chi non ha mai svolto atletica leggera, di iniziare l'attività nel settore delle prove multiple così da essere indirizzato alla disciplina più idonea.



# Abbonamenti e divisa sociale

## Abbonamenti Stagionale Categoria Ragazzi

**Abbonamento stagionale valido dal 13 Settembre 2021 al 22 Ottobre 2022**

Rateizzabile in due soluzioni. Comprende la frequenza di tre allenamenti settimanali da 90 minuti, il tesseramento federale e l'iscrizione ai Campionati Federali.

	<u>Intero</u>	<u>Figli Dip. Stellantis-CNHi</u>
1° rata da pagare entro il 21/09/21	210,00 €	150,00 €
2° rata da pagare entro il 06/11/21	140,00 €	100,00 €

## Abbonamenti Stagionale Categorie Allievi - Juniores - Promesse - Assoluti

**Abbonamento stagionale valido dal 13 Settembre 2021 al 22 Ottobre 2022**

Rateizzabile in due soluzioni. Comprende la frequenza di cinque allenamenti settimanali da 90 minuti, il tesseramento federale e l'iscrizione ai Campionati Federali.

	<u>Intero</u>	<u>Figli Dip. Stellantis-CNHi</u>
1° rata da pagare entro il 21/09/21	210,00 €	150,00 €
2° rata da pagare entro il 06/11/21	140,00 €	100,00 €

## Divisa Sociale

Uomo

Donna



Divisa sociale Adidas (canotta, pantaloncini, maglia allenamento) € 70

L'acquisto è obbligatorio per i nuovi iscritti, facoltativo per i ragazzi che rinnovano dalla stagione sportiva 2020-2021.

## Divisa Sociale Extra facoltativa



Divisa sociale Adidas (Tuta e Borsone) € 90

# Info e iscrizioni

## Iscrizioni

### Iscrizioni dal 31/08/2021

**Centro iscrizioni** - Via Santa Cristina 1, Settimo Torinese 10036.

Accesso solo su appuntamento. Per prenotare invia una mail di richiesta a [sisportsettimo@fcagroup.com](mailto:sisportsettimo@fcagroup.com) o contattaci al numero 011.8951904.

La seconda rata potrà essere pagata on line con carta di credito, debito o prepagate.

**Sospensioni corsi:** 08/12; dal 24/12 al 06/01; 18/04; 25/04;

**Quota di iscrizione:** € 20 - valida dal 01/09/2021 al 31/08/2022.

**Accompagnatori:** non sarà consentito l'accesso a familiari e accompagnatori nè in tribuna nè in spogliatoio.

### Documenti per l'iscrizione

Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (per bimbi e ragazzi nati tra il 2017 e il 2011).

Sono esclusi da tale obbligo i bambini che non hanno ancora compiuto 6 anni.

Certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica (per ragazzi nati dal 2010). Il certificato deve essere in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. Visita prenotabile presso il J Medical di Via Druento 153/56 - 10151 Torino, previa prenotazione (011.0130303 - [info@jmedical.eu](mailto:info@jmedical.eu)).

Badge aziendale per usufruire delle tariffe agevolate Stellantis-CNHi.

### Sconti e promozioni

Promo nuclei familiari: sconto del 10% a partire dal secondo componente e del 20% a partire dal terzo componente. Lo sconto è applicabile per abbonamenti superiori a € 80 e attivi contemporaneamente.

Promo seconda attività: previsto sconto del 10%. Promo valida per abbonamenti superiori a € 80.

Gli sconti non sono cumulabili.

## Protocollo Sisport anti contagio Covid e autodichiarazione

Per offrirti la migliore esperienza di allenamento in un ambiente sano e sicuro, abbiamo adottato misure igienico-sanitarie per prevenire la diffusione del contagio da Covid-19. Ti invitiamo pertanto a osservare scrupolosamente tutte le regole e i protocolli che i nostri centri hanno adottato per garantire la tua sicurezza e quella di tutti i soci e dello Staff.

Scarica il protocollo anti contagio Sisport Covid 19 <https://bit.ly/3e8d5SZ>

Scarica l'autodichiarazione <https://bit.ly/2zV2ZfV>

## Lezione di prova e inserimenti in squadra

### Giocatletica e Esordienti

Al termine degli Open Day è possibile frequentare una lezione di prova concordando preventivamente data e orario al centro iscrizioni Sisport.

La prova costa € 10 e non è rimborsabile.

Per attivarla sarà necessario depositare una cauzione di € 10 per l'Access card e portare in visione un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale.

### Categorie Ragazzi, Allievi, Cadetti, Juniores, Promesse, Assoluti

E' possibile concordare un periodo di prova di 14 giorni previa disponibilità di posti al costo di € 10 non rimborsabili.

Per attivarlo è necessario

- 1) Contattare lo Staff tecnico scrivendo a [atleticisport@gmail.com](mailto:atleticisport@gmail.com) per concordare giorni e orari di allenamento.
- 2) prenotare un appuntamento al centro iscrizioni per saldare la prova e rilasciare una cauzione di € 10 per l'Access Card.

Al centro iscrizioni sarà necessario consegnare un certificato medico di attività sportiva agonistica (per la prova è sufficiente anche quello non agonistico).

## Green Pass

Dal 6 agosto 2021 l'accesso e lo svolgimento delle attività sportive presso le piscine e le palestre al chiuso, nonché lo svolgimento degli sport di squadra al chiuso è consentito ai soli utenti muniti di una delle certificazioni verdi COVID-19 (Green Pass) di cui all'articolo 9, comma 2, del DL n° 52 del 22/04/2021.

Quanto precedentemente indicato non si applica agli utenti esclusi per età dalla campagna vaccinale COVID-19 e ai soggetti esenti sulla base di idonea certificazione medica rilasciata secondo i criteri definiti dal Ministero della Salute.