



Stagione 2021-2022

Atletica Leggera

Sisport Mirafiori - Via Pier Domenico Olivero, 40

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 o alle 18 - 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 17.00

Esordienti A 2012-2011 lunedì, mercoledì e venerdì alle 18.00

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 5/2/22. 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
Stagionale frequenza settimanale		
1° rata da pagare all'atto dell' iscrizione	112,00 €	80,00 €
2° rata - da pagare entro il 05/2/22	111,00 €	79,00 €
Stagionale frequenza bisettimanale		
1° rata da pagare all'atto dell' iscrizione	162,00 €	116,00 €
2° rata - da pagare entro il 05/2/22	161,00 €	115,00 €

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 13 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).

Allenamenti da 90 minuti lunedì, mercoledì e venerdì alle 17.00

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 quattro allenamenti settimanali (non obbligatori).

Allenamenti da 90 minuti Allenamenti da 90 minuti lunedì, martedì, giovedì e venerdì alle 15.30

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

Allievi 2006-2005 5 allenamenti settimanali.

Juniores 2004-2003 5 allenamenti settimanali.

Promesse 2002-2001 5 allenamenti settimanali.

Assoluti dal 2000 5 allenamenti settimanali.

Queste categorie si dividono in cinque settori:

Velocità e ostacoli: Luca Chirio. Lun - Mer - Ven dalle 17 alle 19

Salto: allenatore Francesco Crabolu; Tutti i giorni dalle 17 alle 19

Lanci: allenatrice Maria Marellò - Tutti i giorni dalle 17 alle 19

Mezzofondo: allenatore Matteo Siletto - Lun - Mer - Ven dalle 18 alle 20

Prove Multiple e Salto con l'asta: allenatori Diego Cattel, Elisa Lezzi e Samuel Agostino. Lun - Mar - Mer - Giove dalle 18 alle 20

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 1 Gennaio 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 all'atto dell'iscrizione	180,00 €	129,00 €
2° rata da pagare entro il 6/02/22	180,00 €	128,00 €

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

Abbonamento stagionale valido dal 1 Gennaio al 22 Ottobre 2022 Rateizzabile in tre 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 all'atto dell'iscrizione	152,00 €	108,00 €
2° rata da pagare entro il 6/02/22	113,00 €	81,00 €
2° rata da pagare entro il 15/04/22	113,00 €	80,00 €

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 31/08/21

Centro iscrizioni - Via Pier Domenico Olivero 40, Torino.

Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui

<https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>.

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

Sospensioni corsi: 8/12; 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. La visita può essere effettuata anche presso il CEMEDI di Via P.D

Olivero, 40 previa prenotazione al numero 011.0066500

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 agli 80 € e attivi contemporaneamente.

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

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.

Prenota qui il tuo appuntamento al centro iscrizioni

<https://inforyou.teamsystem.com/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 euro non rimborsabili.

Per attivarlo è necessario

1) Contattare lo Staff tecnico scrivendo a atleticsisport@gmail.com per concordare giorni e orari di allenamento

2) prenotare un appuntamento al centro iscrizioni collegandosi e registrandosi qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> per ritirare l'access card e saldare la prova

Al centro iscrizioni sarà necessario consegnare un certificato medico di attività sportiva agonistica (per la prova è sufficiente anche quello non agonistico) e rilasciare una cauzione di € 10 per l'Access Card.

Green Pass

Dal 10 gennaio 2022, e fino alla cessazione dello stato di emergenza, sarà necessario il cosiddetto "super green pass" o "green pass rafforzato" per poter accedere agli spogliatoi, alle attività sportive al chiuso nonché per lo svolgimento degli sport di squadra e di contatto al chiuso e all'aperto. Quanto precedentemente indicato non si applica agli utenti minori di 12 anni e ai soggetti esenti sulla base di idonea certificazione medica rilasciata secondo i criteri definiti dal Ministero della Salute.

Dispositivi delle vie respiratorie: dal 25/12/2021 fino al 31/03/2022, anche in zona bianca, tutti gli utenti che accedono alle attività degli sport di squadra, in palestre e centri natatori, devono utilizzare i dispositivi di protezione delle vie respiratorie (mascherine chirurgiche o FFP2) anche nei luoghi all'aperto



www.sisport.life

☐ 011.0068611

✉ sisport@fcagroup.com

