

# ***Atletica Leggera***

***Sisport Settimo T.se  
Via Santa Cristina 1  
Stagione 2022-2023***

Dal 19 settembre 2022 all'11 giugno 2023

Iscrizioni dal 5 settembre fino a esaurimento dei posti disponibili

**GIOCATLETICA - nati dal 2018 al 2016 - 4 anni già compiuti**

Martedì e giovedì alle 17.00

Corso di avviamento all'atletica leggera che prevede giochi, percorsi motori e gare a squadre. Tutte le attività prevedono l'insegnamento e il rafforzamento dei tre schemi motori di base essenziali: la corsa, il salto e il lancio. Si lavorerà al miglioramento delle capacità coordinative e alla combinazione motoria. Verranno inoltre proposte attività per sviluppare la performance cognitiva, come per esempio l'associazione di un numero a un colore o a un gesto motorio. Il corso prevede anche esercizi per aumentare la propriocezione del bambino tramite nuove esperienze come la corsa a piedi scalzi su terreni e pendenze differenti. In caso di maltempo, le attività si svolgono nella palestra indoor.

**ESORDIENTI - nati dal 2015 al 2012**

Categorie	Annate	Orari
Esordienti B/C	2015-2014	lunedì, mercoledì e venerdì alle 17.00
Esordienti A	2013/2012	martedì, giovedì e venerdì alle 18.00

Il corso ha l'obiettivo di far acquisire ai ragazzi le tecniche di base 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 attraverso attività ludiche. Protagonisti di tutte le attività saranno il divertimento e la sperimentazione del corpo. Esordienti A: tesseramento incluso nell'abbonamento. Gli Esordienti A avranno la possibilità di cimentarsi in 2 manifestazioni Federali.

**ABBONAMENTO STAGIONALE GIOCATLETICA E ESORDIENTI****Abbonamento valido dal 19 settembre 2022 all' 11 giugno 2023**

Prima rata da saldare all'atto dell'iscrizione. Seconda rata da saldare entro il 4/2/23. 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.

	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Stagionale frequenza settimanale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell'iscrizione	126,00 €	94,00 €
2° rata da pagare entro il 4/2/23	126,00 €	94,00 €
<b>Stagionale frequenza bisettimanale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell'iscrizione	176,00 €	130,00 €
2° rata da pagare entro il 4/2/23	176,00 €	130,00 €

**T-shirt compresa nell'abbonamento. Acquisto seconda t-shirt € 14,00****Divisa sociale Adidas facoltativa** - Divisa da gara e maglia da allenamento € 70 - Tuta e borsone € 90**PAGAMENTI E ISCRIZIONI****Centro iscrizioni**

Via Santa Cristina, 1 - Settimo T.se 10036

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.30.

Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o scrivendo a [sisportsettimo@stellantis.com](mailto:sisportsettimo@stellantis.com).

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

**Quota di iscrizione**

€ 20 - valida dal 01/09/2022 al 31/08/2023

**Accompagnatori**

Gli accompagnatori potranno accedere all'impianto durante gli allenamenti.

**Lezioni di prova**

E' 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.

**Documenti per l'iscrizione**

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. Visita prenotabile anche presso il JMMedical di Via Druento, 153 -Torino a tariffa convenzionata. Per prenotare chiamare il numero 011-013030361. Sono esclusi da tale obbligo i bambini che non hanno ancora compiuto 6 anni.

- Badge Stellantis - CNHI- Iveco Group per ottenere gli sconti previsti

- Codice fiscale del partecipante e del pagante (ai fini della detrazione fiscale prevista per le spese sportive Under 18)

**Sospensione corsi**

01/11/22 - 08/12/22 - dal 24/12/22 all' 08/01/23 - dal 6/04/23 al 12/04/23 - 25/04/23 - 01/05/23 - 02/06/23

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

## Attività per ragazze e ragazzi nati dal 2011

Orari in vigore dal 12 settembre 2022 al 21 ottobre 2023 (sospensione attività nei mesi di luglio e agosto)

### CATEGORIA RAGAZZI - nati nel 2011 e 2010

**Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 19.30 - Proposti tre allenamenti settimanali (non obbligatori)**

Durante gli allenamenti verranno insegnate le tecniche del preatletismo di base con particolare attenzione all'introduzione 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 (sostituito del giavellotto) - getto del peso (2kg)- staffetta 4x1000 - corsa Campestre (2-3km circa).

### ABBONAMENTO STAGIONALE CATEGORIA RAGAZZI

Valido dal 12 settembre 2022 al 21 ottobre 2023

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

	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Stagionale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell'iscrizione	210,00 €	150,00 €
2° rata da pagare entro il 4/2/23	140,00 €	100,00 €

### CATEGORIA CADETTI - nati nel 2009 e nel 2008

**Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20 - Proposti tre allenamenti settimanali**

Gli allenamenti proposti hanno lo scopo di perfezionare la tecnica e l'economicità della corsa, nonché la fluidità del gesto tecnico tramite il preatletismo generale e specifico. Si lavorerà sul 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 così da acquisire un bagaglio motorio di base che si rivelerà utile per le future specializzazioni. 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 (2007-2006) - JUNIORES (2005-2004) - PROMESSE (2003-2002) - ASSOLUTI (dal 2001)

Proposti cinque allenamenti settimanali. Giorni e orari in base alla disciplina. Consigliamo a chi non ha mai svolto attività di atletica leggera di iniziare l'attività nel settore delle prove multiple così da essere indirizzato alla disciplina più idonea.

SETTORE	ALLENATORI	ORARI DI ALLENAMENTO
ALLIEVI	Roberto Rosso	Per info scrivere a <a href="mailto:atleticasisportsettimo@gmail.com">atleticasisportsettimo@gmail.com</a>
JUNIORES	Giovanni Zingarello	Per info scrivere a <a href="mailto:atleticasisportsettimo@gmail.com">atleticasisportsettimo@gmail.com</a>
PROMESSE	Giovanni Zingarello	Per info scrivere a <a href="mailto:atleticasisportsettimo@gmail.com">atleticasisportsettimo@gmail.com</a>
ASSOLUTI	Giovanni Zingarello	Per info scrivere a <a href="mailto:atleticasisportsettimo@gmail.com">atleticasisportsettimo@gmail.com</a>

### ABBONAMENTO STAGIONALE CATEGORIE ALLIEVI - JUNIORES - PROMESSE - ASSOLUTI

Valido dal 12 settembre 2022 al 21 ottobre 2023

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

	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Stagionale</b>		
1° rata da pagare all'atto dell'iscrizione	210,00 €	150,00 €
2° rata da pagare entro il 4/2/23	140,00 €	100,00 €

### Divisa sociale Adidas

Divisa da gara (canotta + short) e maglia da allenamento € 70 - Obbligatoria per i nuovi iscritti

Tuta e borsone € 90 - Facoltativa

## INSERIMENTO IN SQUADRA NUOVI ATLETI

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 [atleticasisportsettimo@gmail.com](mailto:atleticasisportsettimo@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 o non agonistica e rilasciare una cauzione di € 10 per l'Access Card.

## PAGAMENTI E ISCRIZIONI

### Nuove Iscrizioni

Dal 5 settembre fino a esaurimento posti disponibili

### Rinnovi stagione 2021-2022

Gli atleti iscritti nella precedente stagione sportiva, possono rinnovare l'abbonamento dal 26 settembre al 15 ottobre 2022

### Centro iscrizioni

Via Santa Cristina, 1 - Settimo T.se 10036

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.30

Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o scrivendo a [sisportsettimo@stellantis.com](mailto:sisportsettimo@stellantis.com). La seconda rata potrà essere pagata on line con carta di credito, debito o prepagate.

### Quota di iscrizione

€ 20 - valida dal 01/09/2022 al 31/08/2023

### Sconti e promozioni

- Promo Rinnovo

Sconto del 10% per chi rinnova un abbonamento stagionale o annuale (nuoto libero) dalla stagione 2021/2022

- 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 €. Gli sconti non sono cumulabili

### Accompagnatori

Gli accompagnatori potranno accedere all'impianto durante gli allenamenti.

### Documenti per l'iscrizione

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. Visita prenotabile anche presso il JMedical di Via Druento, 153 -Torino a tariffa convenzionata. Per prenotare chiamare il numero 011-013030361. Sono esclusi da tale obbligo i bambini che non hanno ancora compiuto 6 anni.

- Badge Stellantis - CNHi- Iveco Group per ottenere gli sconti previsti

- Codice fiscale del partecipante e del pagante (ai fini della detrazione fiscale prevista per le spese sportive Under 18)

### Sospensione corsi

01/11/22 - 08/12/22 - dal 24/12/22 all' 08/01/23 - dal 6/04/23 al 12/04/23 - 25/04/23 - 01/05/23 - 02/06/23