

Atletica Leggera

Centri Sportivi

Quali sono le sedi di svolgimento?

Sisport Torino – Via Pier Domenico Olivero, 40 Torino
Sisport Settimo – Via Santa Cristina, 1 Settimo Torinese

Spazi di allenamento

Dove si allenerà mio/a figlio/a?

Mirafiori - Se le condizioni meteo lo permettono, l'allenamento verrà svolto nelle aree aperte della Sisport come il campo lanci, le collinette, le salite, la pista di atletica leggera o il percorso verde (in totale circa 100.000 m²). Durante l'inverno e le giornate di pioggia o neve il gruppo del giocatletica (4-7 anni) avrà una palestra dedicata e attrezzata. I gruppi degli esordienti, ragazzi, cadetti, allievi, fino agli assoluti (dagli 8 anni in avanti) avranno a disposizione la pista indoor dotata di un rettilineo da tre corsie di 100m, salto in lungo, salto in alto, salto con l'asta, spazio muscolazione e gabbia interna per i lanci (1.570 m²).

Settimo – L'allenamento verrà svolto prevalentemente all'aperto in aree disponibili per atletica leggera come la pista di atletica attrezzata, aree verdi e zona lanci. Solo in caso di forte maltempo gli allenamenti verranno annullati.

L'allenamento verrà eseguito sia fuori che dentro?

Dipenderà dal tipo di lezione. Solitamente le lezioni di atletica leggera vengono svolte all'aperto. L'utilizzo delle aree coperte è previsto per particolari tipi di esercitazioni o causa di un forte maltempo che non permette lo svolgimento dell'allenamento.

Abbigliamento

Che abbigliamento posso portare per fare Atletica leggera?

Durante le stagioni fredde è consigliato un abbigliamento tecnico per lo più traspirante ed elastico. Consigliamo, leggings, una maglia termica con sopra una t-shirt, giacca a vento o felpa con cappellino e scaldacollo.



Che scarpe devono indossare i bimbi/ragazzi?

Sono consigliate calzature da running con la parte del tallone abbastanza rigida e ammortizzata per evitare, durante dei balzi sbagliati o corsa amatoriale, un sovraccarico eccessivo delle articolazioni.

Mio/a figlio/a porta gli occhiali da vista, può partecipare alle sessioni di allenamento indossandoli?

Siccome è uno sport individuale e non presenta contatti di nessun tipo, può portarli tranquillamente, se il ragazzo o la ragazza non dovesse trovarsi bene consigliamo occhiali specifici per lo sport.

Come funzionano gli spogliatoi? Si possono portare oggetti di valore?

Gli spogliatoi potranno essere utilizzati da tutti per farsi la doccia. Consigliamo di non portarsi nulla di valore.

Agonismo o non Agonismo?

L'agonismo è obbligatorio?

No, durante la stagione l'atleta può scegliere se partecipare alle gare o seguire semplicemente gli allenamenti.

Che tipo di certificato medico ci vuole per partecipare alle gare?

Per la partecipazione alle gare è necessario un certificato medico agonistico.

Se nel corso della stagione mio figlio decidesse di partecipare alle gare può essere iscritto?

Assolutamente sì, l'agonismo inizia dalla categoria ragazzi/e (11-12anni). Durante questo periodo sono disponibili delle gare che saranno facoltative in base alla volontà dell'atleta. Se il ragazzo si sente pronto evorrà partecipare alle gare potrà farlo.

Quanto impegnano le gare durante l'anno?

Dipende dalla categoria, i ragazzi (11-12anni) hanno un impegno di circa dodici manifestazioni (non obbligatorie) durante l'anno, i cadetti circa venti di cui otto importanti, dagli allievi in poi è a discrezione dell'allenatore poiché la federazione organizza gare ogni settimana.

In che periodo si gareggia?

Le gare iniziano a dicembre con i primi cross (gare di resistenza fuoristrada), verso gennaio e febbraio ci saranno le prime indoor quali la velocità, gli ostacoli, salto in lungo, salto in alto, salto triplo, salto con l'asta e il getto peso.

Dove vengono svolte le gare?

Le gare di atletica leggera vengono svolte in tutto il Piemonte, principalmente allo stadio Primo Nebiolo(TO)

e negli impianti di Borgaretto, Chieri, Asti, Alessandria, Biella, Cuneo, Ivrea, Mondovì, Pinerolo e Novara.

Mio figlio è molto bravo nella velocità potete specializzarlo subito?

Durante l'età compresa tra gli 8 anni e i 14 anni i ragazzi proveranno tutte le discipline anche se propensi a una in particolare. Questo garantisce una multilateralità che gli servirà in futuro proprio quando si specializzeranno. Durante la crescita, forza, velocità e resistenza mutano e il saper eseguire più discipline apre un ventaglio di scelte future per l'atleta che, insieme ai nostri coach, troverà la sua disciplina idonea senza specializzarsi precocemente ad una sola in cui rischia, in caso di fallimento, un drop-out. Se nel periodo giovanile (tra gli 11 e i 14 anni) l'atleta presenta una propensione verso una disciplina sarà libero di partecipare alle gare che preferisce sempre in accordo col proprio tecnico.

Iscrizioni e rinnovi

C'è un limite di età?

I corsi iniziano dai 4 anni fino alle categorie master (99 anni).

La prova è obbligatoria?

Non è obbligatoria, se il/la ragazzo/a o il/la bimbo/a è indeciso se svolgere qualche altro sport, vi consigliamo di attivare la prova, altrimenti è possibile eseguire subito l'iscrizione.

Ho deciso di iscrivere mio figlio a febbraio, è troppo tardi?

L'attività inizia a settembre, l'iscrizione può anche avvenire a stagione iniziata, il nostro staff si occuperà di inserire il ragazzo nella categoria indicata.

Quali sono i periodi di attività?

L'attività inizia a settembre e si conclude a giugno.

Quali sono i documenti necessari per l'iscrizione?

Per iscriversi è sufficiente compilare e firmare il modulo di iscrizione e, dai 6 anni compiuti, portare in visione il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica regolarmente firmato e timbrato. Il certificato deve necessariamente essere agonistico per i nati dall'undicesimo anno di età e depositato in originale presso il centro iscrizioni di Torino o di Settimo

Che cos'è il tesseramento e quanto dura?

Il tesseramento è l'iscrizione dell'atleta presso una Federazione, in questo caso la FIDAL; esso permette lo svolgimento di campionati, eventi e manifestazioni federali, oltre all'accesso all'assicurazione della Federazione. Il tesseramento dura un anno.

Quali sono i documenti necessari per il tesseramento?

Una foto dell'atleta che verrà scattata al momento dell'iscrizione e la compilazione di due moduli che fornirà la segreteria al momento dell'iscrizione. Questi documenti si possono visionare sul sito FIDAL [[Clicca qui](#)].

- [T1](#) corrisponde al tesseramento delle categorie allievi/juniores/promesse/assoluti
- [T1/bis](#) corrisponde al tesseramento delle categorie ragazzi e cadetti.
- Il [modulo](#) informativa dei dati personali è lo stesso indipendentemente dalla categoria.

La/il ragazza/o deve essere presente al momento dell'iscrizione?

La sua presenza non è indispensabile in fase di iscrizione.

Mio/a figlio/a sta seguendo delle cure mediche o ha delle allergie che prevedono somministrazione di farmaci: devo comunicarlo?

Vi invitiamo a parlarne con il vostro medico di fiducia e/o con il pediatra, affinché vi suggerisca la soluzione migliore. Il nostro Staff non è autorizzato alla somministrazione di alcun tipo di farmaco. In ogni caso i nostri Uffici sono a Vs disposizione per valutare la miglior soluzione possibile.

Staff, Allenamenti, Gare

Quali sono le qualifiche degli allenatori di Atletica leggera?

Tutti gli allenatori Sisport sono laureandi o laureati SUISM. La maggior parte di loro possiede il patentino del corso FIDAL come istruttore o allenatore di atletica leggera. Buona parte dei nostri coach sono ex atleti ancora atleti assoluti tesserati Sisport.

È garantito lo stesso Coach per la stagione successiva?

È garantito per quanto riguarda le categorie giovanili che hanno durata di un biennio. A partire dagli 11 anni fino ai 14 anni, l'atleta che passa di categoria cambierà coach. Quando diventeranno allievi (15 anni) avranno un coach fisso che li seguirà in base al settore che l'atleta preferirà partecipare (Corse, Salti, Lanci, Prove multiple e Mezzofondo).

Sono previsti recuperi in caso di assenza?

Non sono previsti recuperi.

È obbligatorio garantire una presenza minima agli allenamenti?

Man mano che i ragazzi crescono, la presenza agli allenamenti diventa uno degli elementi fondamentali per progredire nelle discipline dell'atletica, ma anche per imparare a dimostrare rispetto e impegno verso il lavoro dello Staff e dei propri compagni di squadra. Non esiste nessun obbligo di frequenza.

Qual è la filosofia della Sisport sull'aspetto agonistico?

La nostra filosofia verte su un allenamento di gruppo al fine di socializzare con i compagni di squadra e creare un senso di appartenenza a una squadra, per noi, uno dei pilastri fondamentali. La partecipazione all'agonismo è frutto di un lavoro che richiede tempo. L'obiettivo dei nostri coach è portare i ragazzi in gara non per ottenere un risultato, ma per trasmettere al ragazzo, ormai atleta, valori come la partecipazione, la presa di un impegno, l'autodeterminazione, la sperimentazione sportiva e l'esperienza motoria che durante la gara si trasforma in prestazione. Tutti questi valori vengono trasmessi con l'obiettivo di trasferire all'atleta queste competenze che potrà utilizzare durante la sua vita quotidiana. Nell'atletica non esiste la panchina, quindi tutti verranno convocati!

Da chi è composto lo Staff organizzativo?

Lo staff ha a disposizione un Responsabile Tecnico del settore assoluto e un responsabile Tecnico del settore Giovanile. Per altre informazioni specifiche, dubbi, domande, gli Uffici e la Segreteria centrale Sisport sono sempre a Vostra disposizione via mail all'indirizzo: sisport@stellantis.com.

Per domande tecniche e informazioni più dettagliate potete contattare via mail l'indirizzo: atleticisport@gmail.com.