

# ***Atletica Leggera***

***Sisport Settimo T.se  
Via Santa Cristina 1***

# GIOCATLETICA & ESORDIENTI

**corsi per bimbe e bimbi nati tra il 2013 e il 2019**

Dal 18 Settembre 2023 all'8 Giugno 2024

Iscrizioni dal 28 Agosto fino a esaurimento dei posti disponibili

**OPEN DAY GRATUITI SABATO 9 E DOMENICA 10 SETTEMBRE 2023**

**SABATO 9 SETTEMBRE**

**DOMENICA 10 SETTEMBRE**

Per partecipare, è necessario essere in possesso di un certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica da presentare all'ingresso.

La partecipazione alla prova non garantisce la prelazione del posto.

## GIOCATLETICA - nati dal 2017 al 2019 - 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.

## ESORDIENTI - nati dal 2013 al 2016

Categorie	Annate	Orari
Esordienti B/C	2015-2016	lunedì, mercoledì e venerdì alle 17.00
Esordienti A	2013-2014	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 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 18 Settembre 2023 all'8 Giugno 2024**

Prima rata pari al 50% da saldare all'atto dell'iscrizione. Seconda rata da saldare entro il **27/01/24**.

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.

**T-shirt Adidas inclusa nella quota**

**Tuta sociale Adidas acquisto facoltativo in base alla disponibilità delle taglie**



	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Stagionale fre</b>		
1° periodo - dal 18/09/23 al 03/02/24	141,00 €	105,00 €
2° periodo - dal 05/02/24 all'08/06/24	141,00 €	105,00 €
<b>Stagionale frequenza bisettimanale</b>		
1° periodo - dal 18/09/23 al 03/02/24	189,00 €	140,00 €
2° periodo - dal 05/02/24 all'08/06/24	189,00 €	140,00 €

## PAGAMENTI E ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte dal 28 Agosto 2023 fino a esaurimento dei posti disponibili.

### Centro iscrizioni

Via Santa Cristina 1, Settimo T.se aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.30.

Accesso 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 01/09/2023 al 31/08/2024

### Lezione di prova

Al termine degli Open Day è possibile attivare 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 da € 10 per l'access card. Certificato medico obbligatorio.

### 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 €. Gli sconti non sono cumulabili.

### 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 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

01/11/23 - 08/12/23 - Festività natalizie dal 24/12/23 al 07/01/24 - Festività pasquali dal 28/03 al 2/04/24 - 25/04/24 - 01/05/24

# ATLETICA AGONISMO

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

Orari in vigore dall'11 Settembre 2023 al 20 Ottobre 2024 (sospensione attività nei mesi di luglio e agosto)

### CATEGORIA RAGAZZI - nati nel 2011 e 2012

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 (sostitutivo del giavellotto) - getto del peso (2kg)- staffetta 4x1000 - corsa Campestre (2-3km circa).

### CATEGORIA RAGAZZI

Valido dall'11 Settembre 2023 al 20 Ottobre 2024

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

**Divisa sociale Adidas inclusa: short + top/canottiera gara**

**Tuta sociale e borsone Adidas acquisto facoltativo in base alle disponibilità delle taglie**

	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Abbonamento Stagionale</b>		
1° rata da pagare entro l'11/09/23	250,00 €	190,00 €
2° rata da pagare entro il 27/01/24	167,00 €	128,00 €

### CATEGORIA CADETTI - nati nel 2009 e 2010

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 (2007-2008) - JUNIORES (2005-2006) - PROMESSE (2003-2004) - ASSOLUTI (dal 2002)

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.

Per info tecniche e orari di allenamento scrivere [atleticisport@gmail.com](mailto:atleticisport@gmail.com)

CATEGORIE	ALLENATORI	ORARI ALLENAMENTO
ALLIEVI	Roberto Rosso	
JUNIORES	Giovanni Zingarello	
PROMESSE	Giovanni Zingarello	per info scrivere a <a href="mailto:atleticisportsettimo@gmail.com">atleticisportsettimo@gmail.com</a>
ASSOLUTI	Giovanni Zingarello	

Valido dall'11 Settembre 2023 al 20 Ottobre 2024

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

**Divisa sociale Adidas inclusa: short + top/canottiera gara**

**Tuta sociale e borsone Adidas acquisto facoltativo in base alle disponibilità delle taglie**



uomo

donna

	Intero	Figli Dip. Stellantis - Cnhl - Iveco Group
<b>Abbonamento Stagionale</b>		
1° rata da pagare entro l'11/09/23	250,00 €	190,00 €
2° rata da pagare entro il 27/01/24	167,00 €	128,00 €

## ALLENAMENTI DI PROVA

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 [atleticisportsettimosettimo@gmail.com](mailto:atleticisportsettimosettimo@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 28 Agosto fino a esaurimento posti disponibili.**

### Rinnovi stagione 2022-2023

Gli atleti iscritti nella precedente stagione sportiva, possono rinnovare l'abbonamento dal 25 Settembre al 14 Ottobre 2023

### Centro iscrizioni

Via Santa Crisiina 1, Settimo T.se aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.30.

Accesso 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 01/09/2023 al 31/08/2024

### 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 €. Gli sconti non sono cumulabili.

### 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 presso il Jmedical di Via Druento, 153 - Torino a tariffa convenzionata. Per prenotare chiamare il numero 011-013030361.

- 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

01/11/23 - 08/12/23 - Festività natalizie dal 24/12/23 al 07/01/24 - Festività pasquali 01/04/24 - 25/04/24 - 01/05/24