

PONTEDILEGNO SKI TEAM

3RD SEASON 2023-2024



PONTEDILEGNO
SKI SCHOOL & RENT

Con il weekend dell'immacolata prenderà il via la terza stagione del pontedilegno ski team, corso di pre-agonistica della pontedilegno ski school dedicato a bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni che hanno voglia di imparare, affinando talento e tecnica, ma soprattutto divertirsi in un gruppo affiatato.

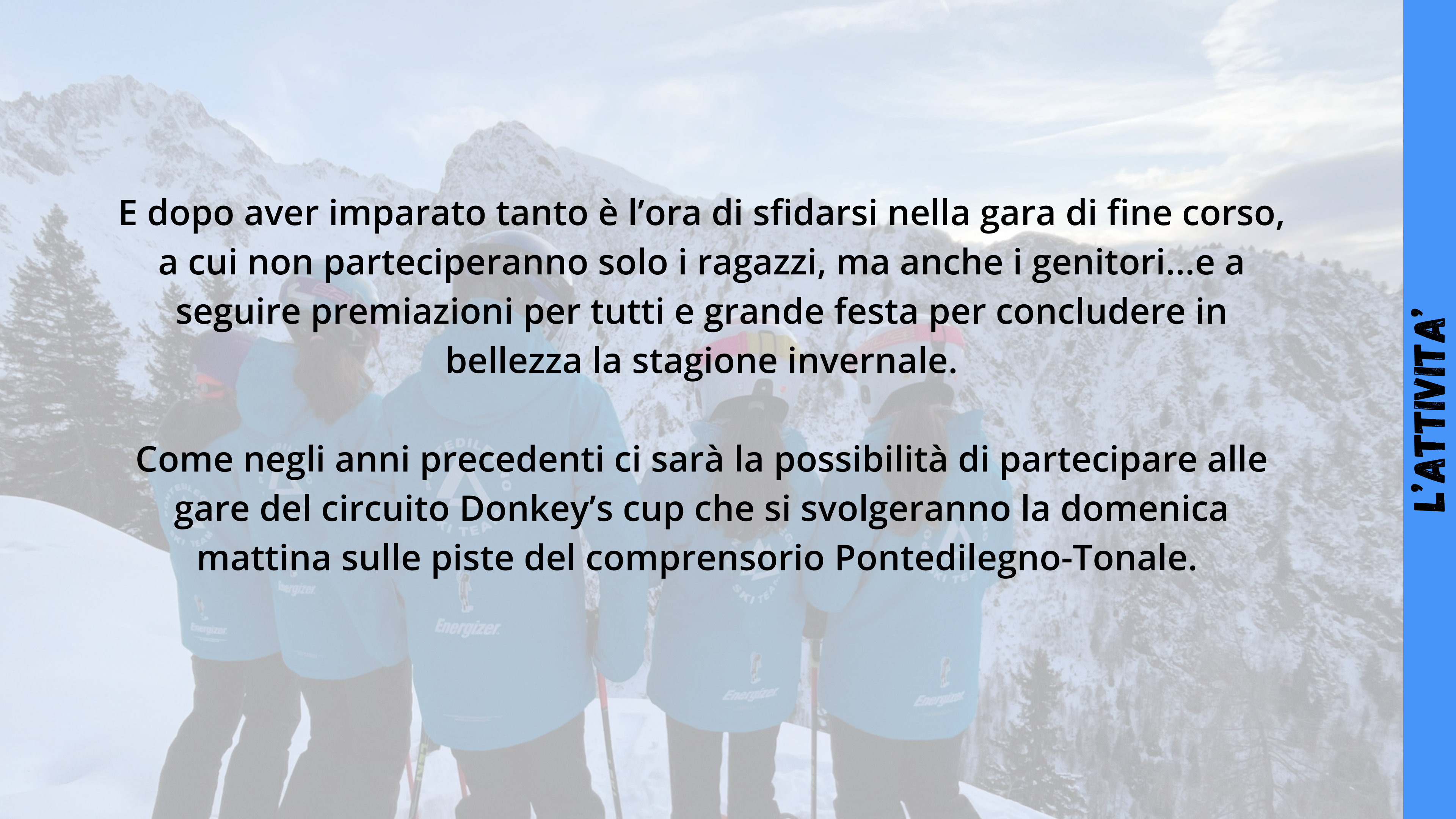
Ai ragazzi verrà consegnata la divisa sociale CMP, che grazie alla Partnership con Energizer si potrà acquistare ad un prezzo molto conveniente, il cui uso è obbligatorio durante le ore di allenamento; come per tutti i club, la divisa potrà identificarci in un Team e sarà certamente simbolo di appartenenza.

Il corso è svolto da maestri di sci con esperienza di allenamento, di volta in volta affiancati da istruttori specializzati per lo svolgimento di altre discipline sportive.

ATTRAVERSO tanto sci in campo libero in tutte le condizioni e **MEDIANTE** tutti gli archi di curva **VENGONO IMPOSTATE** Le basi tecniche dei bambini e ragazzi. Il consolidamento della tecnica passa poi attraverso l'addestramento in percorsi tracciati da slalom speciale e slalom gigante sia con pali alti che con ciuffetti o pali nani, anche attraverso l'ausilio di correzioni video e prove cronometrate per allenare la concentrazione e la competitività dei ragazzi.

nell'ottica di un programma multisport invernale, come lo scorso anno sono confermate le giornate dedicate allo sci di fondo e allo snowboard, che quest'anno svolgeremo in orario extra di sabato mattina.

NON MANCHERÀ POI LA SCIATA IN NOTTURNA, ANZI QUEST'ANNO SARANNO DUE, una nel periodo natalizio e una a metà stagione. ma ci saranno anche momenti di puro divertimento con un'adrenalinica caccia al tesoro sulla neve e una divertente bobbata al tramonto.



E dopo aver imparato tanto è l'ora di sfidarsi nella gara di fine corso, a cui non parteciperanno solo i ragazzi, ma anche i genitori...e a seguire premiazioni per tutti e grande festa per concludere in bellezza la stagione invernale.

Come negli anni precedenti ci sarà la possibilità di partecipare alle gare del circuito Donkey's cup che si svolgeranno la domenica mattina sulle piste del comprensorio Pontedilegno-Tonale.

Nel corso della stagione organizzeremo alcune giornate SPECIALI con lo scopo di cimentarci in altre discipline sportive, ma anche per fare gruppo e divertirsi insieme imparando:

- **SCIATA NOTTURNA al passo del tonale**
- **SCIATA NOTTURNA IN VALBIONE**
- **PROVA DI SNOWBOARD**
- **PROVA DI SCI DI FONDO**
- **FIACCOLATA UNICEF**
- **BOBBATA AL TRAMONTO**
- **CACCIA AL TESORO**
- **GARE DONKEY'S CUP**

DATE, ORARI E dettagli organizzativi delle GARE E DELLE GIORNATE SPECIALI saranno comunicati con anticipo durante la stagione.

i bambini e i ragazzi che non parteciperanno ALLE GARE FARANNO ALLENAMENTO aggregati agli altri gruppi in BASE ALL'età e AL livello.

LA PROGRAMMAZIONE POTREBBE COMUNQUE SUBIRE DELLE VARIAZIONI IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

Addestramento in campo libero con conoscenza degli archi di curva

Curva obbligatoria in percorsi tracciati con ciuffetti o pali nani e conoscenza dei tempi di esecuzione

Sviluppo abilità generali con esercizi propedeutici

Avviamento alle discipline del freeride in fuoripista e del freestyle all'interno delle piste snow park e ski cross

Sviluppo tecnico della curva agonistica con tracciature di slalom e slalom gigante, utilizzando anche ciuffetti e pali corti

Riprese video con correzione sul campo, utili a far percepire capacità e difetti di esecuzione da migliorare e correggere

Attività di pre-agonistica con prove cronometrate/parallelo per aumentare la concentrazione e la competitività

Sviluppo abilità tecniche e fisiche caratteristiche di altri sport come lo sci di fondo E LO SNOWBOARD

Gli allievi saranno suddivisi in gruppi omogenei di livello tecnico ed età, seguendo il criterio delle categorie FISI nella pratica dello sci agonistico:

SUPER BABY 2017-2016

BABY 2015-2014

CUCCIOLI 2013-2012

RAGAZZI 2011-2010

ALLIEVI 2009-2008

il ritrovo della mattina è sempre alla partenza della cabinovia di ponte di legno, mentre il ritrovo del pomeriggio al passo del tonale zona tre larici; viceversa i punti di arrivo: al mattino la lezione finirà in tonale, mentre al pomeriggio terminerà a Ponte di Legno.

COSTO ISCRIZIONE € 570 (DETRAIBILE)
TESSERA SOCIALE E FISI € 50 (comprensiva di assicurazione RCT)
DIVISA SOCIALE CMP € 70

PAGAMENTO IN UN'UNICA RATA ENTRO 10 GG DALL'ISCRIZIONE

Bonifico bancario intestato a SKIP A.S.D. IT24 M0816354 9900 0013 0119 352
Causale: cognome nome bambino iscrizione ski team

Per le SCIATE IN NOTTURNA, Le attività di sci di fondo E snowboard è previsto un contributo di € 10 ciascuna (COMPENSIVO DI NOLEGGIO ATTREZZATURA), mentre l'iscrizione alle gare avrà un costo extra che verrà comunicato di volta in volta.

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 01/11/2023
(vedi modulo iscrizione sul nostro sito web)

**IL CERTIFICATO MEDICO E' OBBLIGATORIO PER L'ISCRIZIONE ALLA
FISI E PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE.**

**PER i bambini al di sotto dei 12 anni è richiesto il certificato di buona
salute con ECG basale.**

**PER i ragazzi dai 12 anni compiuti è richiesto il certificato medico
sportivo agonistico.**

Oltre all'uso del casco obbligatorio (omologato FIS RH 2013 PER RAGAZZI E ALLIEVI, EN 1077 PER SUPERBABY, BABY E CUCCIOLI), si consiglia anche l'uso del paraschiena.

Si raccomanda inoltre di avere sempre gli sci preparati per una sciata piacevole e sicura.

I vostri maestri sono sempre a disposizione per qualsiasi informazione o suggerimento tecnico sull'attrezzatura.

Vi ricordiamo infine che tutti i Ns allievi hanno il diritto al 20% di sconto per il noleggio e il service presso il nostro Ski Rent di Ponte di Legno.

DICEMBRE 23

LEGENDA

 ALLENAMENTO MATTINA 9-12
RITROVO PARTENZA CABINOVIA
PONTEDILEGNO

 ALLENAMENTO POMERIGGIO 14-17
RITROVO PASSO DEL TONALE ZONA
TRE LARICI

LUNEDÌ

MARTEDÌ


MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

				1	2	3
4	5	6	7	8 	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENNAIO 24

LEGENDA

-  ALLENAMENTO MATTINA 9-12
-  ALLENAMENTO POMERIGGIO 14-17

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBBRAIO ²⁴

LEGENDA

-  ALLENAMENTO MATTINA 9-12
-  ALLENAMENTO POMERIGGIO 14-17

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO 24

LEGENDA

-  ALLENAMENTO MATTINA 9-12
-  ALLENAMENTO POMERIGGIO 14-17

-  GARA E FESTA FINALE 9-13

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1		
4	5	6	7	8		
11	12	13	14	15	 	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31