

# Sezione Sport Invernali



## PROGRAMMA E REGOLAMENTO SCI ALPINO STAGIONE 2020/2021

### **TESSERAMENTO**

Possono tesserarsi alla sezione SPORT INVERNALI del CUS PARMA gli studenti universitari regolarmente iscritti all'anno accademico in corso, nonché gli utenti esterni a partire dai sei anni, previa valutazione discrezionale di ammissione da parte della Dirigenza di sezione. **Nessun utente potrà essere TESSERATO senza richiesta diretta, effettuata con le modalità succitate, ed in carenza del versamento della quota associativa annuale. Per essere tesserati come atleti agonisti e partecipare al circuito delle gare FISI, occorre un certificato medico agonistico, completo di visita neurologica in corso di validità da consegnare IN ORIGINALE presso la segreteria CUS PARMA. Per la partecipazione ai soli allenamenti è sufficiente il certificato medico non agonistico**

### **E' POSSIBILE ANCHE LA SOLA RICHIESTA DELLA TESSERA FISI AL COSTO:**

- € 35,00
- € 20,00 bambini < 10 anni

In tal caso non è previsto il pagamento di alcuna quota associativa e si usufruisce delle sole convenzioni tessera FISI

**Il tesseramento comporta l'adesione integrale a tutte le disposizioni del presente regolamento.**

## **PROGRAMMA ATTIVITA' GIOVANILE**

**CORSI PERFEZIONAMENTO** I corsi sono rivolti ai ragazzi di età compresa tra:

- 6-8 anni che sappiano affrontare in autonomia una pista rossa (al raggiungimento di un numero minimo di iscritti e con l'obbligo di partecipazione di un genitore)
- 9-14 anni che intendono perfezionare le loro capacità tecniche (dopo i 9 anni la presenza del genitore non è obbligatoria).

Per i > 14 anni ma anche per i più piccoli eventualmente interessati e salvo benessere della famiglia, è altresì previsto un avvicinamento propedeutico all'agonismo (vedi capitolo successivo). La quota di iscrizione, che di volta in volta verrà emessa dalla segreteria, comprende un Maestro di sci dedicato per tutte le uscite di calendario previste, il Tesseramento FISI (di cui si fa carico la sezione Sport Invernale del Cus Parma fino ai 14 anni) con le relative coperture assicurative, l'albergo, lo skipass e il trasporto. Possibilità di ulteriori giornate dedicate in Appennino, condizioni neve permettendo. Info: [sportinvernali@cusparma.it](mailto:sportinvernali@cusparma.it)

**CORSO PROPEDEUTICO DI AVVICINAMENTO ALL'AGONISMO** E' rivolto a tutti i ragazzi a partire dai 9 anni di età che, raggiunto un buon livello tecnico di sci, desiderano migliorarlo durante la stagione invernale attraverso un percorso dedicato.

A differenza del programma classico (corso di perfezionamento) in cui si migliorano le basi della tecnica sviluppando tante abilità principalmente con il gioco, il nuovo corso intende avvicinare gradualmente i ragazzi all'agonismo rispettando i giusti ritmi e intensità degli allievi.

Gli allenamenti, che prevedono l'utilizzo di strumenti dedicati quali pali nani e tracciati di slalom (oltre ai tradizionali esercizi in campo libero), sono mirati alla crescita generale di tutte le abilità fisiche con particolare riferimento a quelle tecniche di base che rimarranno fondamentali per tutto il percorso sportivo-agonistico.

### **PROGRAMMA**

Due sono le offerte proposte che si affiancano al programma classico del corso di perfezionamento:

- A) **NORMAL:**           **6 WEEKEND** (da Novembre ad Aprile)
- B) **LONG:**             **9 WEEKEND** (medesimo periodo con uscite più ravvicinate)

**PERIODO DI SVOLGIMENTO** Le attività si svolgeranno nelle giornate di Sabato e Domenica e, per lo più, nelle medesime località che verranno proposte per i corsi di perfezionamento in modo da utilizzare le stesse strutture alberghiere e favorire i rapporti tra i ragazzi dei vari corsi.

Nota: Ogni singolo programma è attivabile al raggiungimento di un numero minimo di 6 iscritti

CORSO	NOV.	DIC.	GENN	FEBB	MARZO	APRILE	TOT. WEEK	TARIFF A
<b>PERFEZIONAMENTO SEZIONE SCI ALPINO</b>	1	1	1	1	1	1	6	<b>A partire da € 270 a week</b>
<b>AGONISTI JUNIOR "NORMAL"</b>	1	1	1	1	1	1	6	<b>€ 1.700</b>
<b>AGONISTI JUNIOR "LONG"</b>	1	1	2	2	2	1	9	<b>€ 2.500</b>

## TARIFFE

Le quote di partecipazione previste sono **all inclusive**, comprensive di trasporto dedicato (pulmino 9 posti), skipass, albergo (1/2 pensione o pensione completa), tessera FISI e allenatore dedicato.

I corsi "normal" ed "long" prevedono una tariffa a forfait per tutta la stagione poiché, trattandosi di un progetto dedicato e continuativo, richiedono a livello organizzativo una garanzia e programmazione certa degli impegni assunti soprattutto nei confronti dell'allenatore che collabora al progetto. A tal proposito **per i corsi "normal" ed "long" le iscrizioni dovranno pervenire entro il 31 Ottobre 2020 e sarà possibile il pagamento a rate: 31/10 - 30/11 - 31/01 - 28/02.** In caso di assenze dell'allievo, se comunicate dalla famiglia per tempo, sono previsti i rimborsi della quota albergo e skipass della mancata partecipazione alla singola uscita.

La partenza, per tutti, avverrà sempre dal Campus Universitario nel primo pomeriggio del Venerdì e il rientro è previsto entro l'ora di cena della Domenica.

## INFO ED ISCRIZIONI

Segreteria Cus Parma (Lun - Ven 10,30 - 18,30) - Via Area delle Scienze, 105/A - Campus Universitario - Tel. 0521/905532 - [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it) - [sportinvernali@cusparma.it](mailto:sportinvernali@cusparma.it)

LE COMUNICAZIONI RELATIVE ALLE SINGOLE TRASFERTE E LE CONFERME DI ISCRIZIONE, VERRANNO RESE NOTE ATTRAVERSO I CANALI INFORMATIVI DEL CUS PARMA ALMENO 15 GG PRIMA RISPETTO ALL'USCITA

## **PROGRAMMA TURISTICO AMATORIALE**

Il programma prevede la possibilità di partecipare ai Weekend sulla neve organizzati dalla sezione agonistica del Cus Parma usufruendo delle convenzioni alberghiere e di Skipass stipulate, previo tesseramento FISU base (€ 35,00). La quota di partecipazione, che verrà emessa di volta in volta dalla segreteria e pubblicata sul sito e sui social, prevede: Pernottamento in albergo 3 stelle o superiore con trattamento di mezza pensione (salvo non diversamente specificato), skipass, trasporto con pullman granturismo o pulmino. Info: sportinvernali@cusparma.it

## **PROGRAMMA AGONISTICO MASTER**

**ALLENAMENTI SULLA NEVE:** Condizione necessaria per partecipare al programma agonistico, oltre alla consegna di un certificato medico in corso di validità presso la segreteria è il tesseramento FISU al costo di € 100,00 per gli studenti universitari e di € 150,00 per gli esterni.

Il programma prevede per ogni singola uscita prevista in calendario, la presenza di un allenatore dedicato al raggiungimento di un numero minimo di 4 atleti. In tal caso il Cus Parma garantirà una quota parte del "compenso allenatore" pari ad € 150,00. La quota rimanente, pari ad ulteriori 150€, necessaria ad arrivare al compenso pieno dell'allenatore, sarà a carico dei partecipanti in funzione del loro numero. Il Cus Parma garantirà altresì, quando possibile, la prenotazione di una piazzola dove tracciare e tutto il materiale necessario ad effettuare l'allenamento (pali, trapano, ecc.).

NB: Nel caso non venga raggiunto il numero minimo di 4 atleti, l'allenatore non sarà garantito e verrà di massima precettato per le attività junior.

**GARE FONDAMENTALI** Ogni atleta è libero di programmare come meglio crede la propria attività agonistica, scegliendo in quali gare concorrere, salvo in caso di concomitanza con il "TROFEO DELLE SOCIETÀ" e le gare valide per il "CAMPIONATO PROVINCIALE".

**ISCRIZIONI ALLE GARE:** Il CUS PARMA si fa carico dell'attività amministrativa necessaria per l'iscrizione alle varie gare. Ogni atleta è comunque tenuto a rispettare le modalità e gli orari di iscrizione, che potranno avvenire via e-mail all'indirizzo [sportinvernali@cusparma.it](mailto:sportinvernali@cusparma.it) e dovranno comunque pervenire entro e non oltre le ore 20,00 del mercoledì.

## **RIMBORSI SPESE**

I Pagamenti anticipati effettuati dagli atleti per il ritiro dei pettorali "gara" verranno rimborsati **ESCLUSIVAMENTE** previa consegna della RICEVUTA DI PAGAMENTO normalmente rilasciata dalla società sportiva organizzatrice dell'evento al momento del ritiro degli stessi.

A carico del CUS Parma saranno esclusivamente le gare valide per il Trofeo delle Società e il Campionato Provinciale.

Il rimborso potrà essere ritirato a fine stagione agonistica, a partire dalla settimana successiva alla presentazione del giustificativo di pagamento presso la segreteria del CUS PARMA. Tali operazioni dovranno concludersi entro il mese di Aprile.

### **DISPONIBILITA' AUTOMEZZI CUS PARMA DURANTE LE TRASFERTE**

Per le trasferte della squadra agonistica master regolarmente iscritti, salvo disponibilità e con un minimo di almeno 5 persone, potranno essere impiegati mezzi di trasporto CUS (pulmini 9 posti). Dovrà essere garantita prelazione assoluta per le attività junior e per gli studenti universitari agonisti.

### **PRESCIISTICA & CIRCUIT TRAINING**

Il corso è rivolto a tutti gli atleti agonisti e non agonisti, tesserati ed esterni. Il corso è guidato da preparatori atletici qualificati ed è finalizzato al conseguimento della condizione fisica ottimale per la stagione invernale. Sono previsti lavori differenziati e tabelle di lavoro personalizzate a seconda della preparazione e degli obiettivi.

**SVOLGIMENTO:** Avrà inizio il 15 Settembre 2020 e terminerà, a seconda del programma scelto (Normal o Long) l'ultima settimana di Marzo o l'ultima di Maggio. Si svolgerà presso la palestra "Palacampus" dove sarà a disposizione la palestra centrale nei seguenti giorni ed orari:

- MARTEDI: dalle ore 19,00 alle ore 20,30
- GIOVEDI: dalle ore 19,00 alle ore 20,30

Iscrizioni e costi presso la segreteria Cus Parma o sul sito: [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it)

### **CASI DI ESCLUSIONE**

E' facoltà del CUS PARMA, a proprio insindacabile giudizio, escludere dalle attività, in qualsiasi momento, l'atleta o il tesserato che si sia reso responsabile di gravi comportamenti e/o di azioni lesive dell'immagine dell'Ente.