



# **SEZIONE SPORT INVERNALI**

## **PROGRAMMA E REGOLAMENTO SCI ALPINO**

### **STAGIONE 2024/2025**

#### **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 di età, 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 FIS I

**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)

- 9-17 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 FIS (di cui si fa carico la sezione Sport Invernale del Cus Parma fino ai 12 anni non compiuti) 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)

### **CORSI PROPEDEUTICI DI AVVIAMENTO ALL'AGONISMO "EASY" E "MEDIUM"**

Sono rivolti 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, questi corsi intendono 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.

Due sono le offerte proposte "avviamento all'agonismo" che si affiancano al programma classico del corso di perfezionamento:

**"EASY": 5 WEEKEND** (da Dicembre ad Aprile) **DI ALLENAMENTO IN TRACCIATI DI SLALOM E CAMPO LIBERO + GARA SOCIALE DI FINE STAGIONE;**

**"MEDIUM": PROGRAMMA "EASY" + ULTERIORI GIORNATE SULLA NEVE** (a libera scelta) **CON EVENTUALE PARTECIPAZIONE LIBERA AD ALCUNE GARE REGIONALI;**

Le attività del programma "EASY", attivabili al raggiungimento di almeno 6 iscritti, si svolgeranno 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 (perfezionamento e non). Nel programma "EASY" non è prevista la partecipazione ad alcuna competizione se non quella alla gara sociale che solitamente il CUS Parma organizza in occasione dell'ultima uscita come festa di fine stagione.

Il programma "MEDIUM", in aggiunta alle uscite previste dal programma "EASY" prevede alcune giornate sulla neve in cui i ragazzi, a partire dalla categoria baby (9 anni di età), avranno la possibilità di cimentarsi in alcune competizioni previste nel calendario regionale (CAE) di sci alpino. La partecipazione a una o più giornate sarà libera e a discrezione della famiglia salvo che non sia in concomitanza con l'uscita già in calendario nel programma "EASY".

Prima di aderire al programma "MEDIUM", la famiglia dovrà sottoscrivere la DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' (all. 1) presso la segreteria CUS Parma

In occasione delle uscite aggiuntive i ragazzi si aggrenderanno allo sci club Schia con il quale è in essere una collaborazione e con il quale in CUS Parma potrà condividere, se ci saranno le condizioni, alcuni allenamenti non solo nelle medesime località ma nel medesimo albergo per favorire la conoscenza reciproca dei ragazzi delle rispettive società. Le uscite aggiuntive, sebbene sia lasciata ampia libertà alla famiglia di decidere, prevedono normalmente una trasferta di due giorni in cui la giornata di gara sarà normalmente preceduta da una giornata di allenamento in preparazione alla competizione del giorno successivo.

#### **TARIFFE**

Le quote di partecipazione previste per i corsi di perfezionamento e avviamento agonismo "EASY" sono **all inclusive**, comprensive di trasporto, skipass, albergo (1/2 pensione o pensione completa), tessera FISI e allenatore dedicato.

#### **Corso di perfezionamento**

Le tariffe, con partecipazione libera a una o più uscite, sono variabili a seguito dell'alloggio disponibile, del periodo di svolgimento uscita (alta o bassa stagione), località di destinazione. La tariffa corretta e precisa verrà comunicata di volta in volta tramite locandina dedicata per mezzo dei canali di comunicazione CUS Parma.

#### **Corso avviamento all'agonismo "EASY"**

€ 2.500,00 per la partecipazione a tutti e 5 i weekend (due lunghi di 3 gg a Gennaio e Marzo) con trattamento "all inclusive" (escluso solo il pranzo).

A differenza del corso di perfezionamento, il corso "EASY" prevede una tariffa a forfait per tutta la stagione poiché, trattandosi di un progetto dedicato e continuativo, richiede a livello organizzativo una garanzia e programmazione certa degli impegni assunti soprattutto nei confronti dell'allenatore che collabora al progetto. A tal proposito **per il corso avviamento all'agonismo "easy" le iscrizioni dovranno pervenire entro il 31 Ottobre 2023 e sarà possibile il pagamento in 2 rate: 30/11 e 15/02.** In tutti i casi per le eventuali assenze dell'allievo, se comunicate dalla famiglia per tempo, è previsto un rimborso della quota albergo e skipass per la mancata partecipazione alla singola uscita.

## **Corso di avviamento all'agonismo "MEDIUM"**

Rispetto al programma "EASY" le quote di partecipazioni alle uscite aggiuntive saranno da riconoscere allo sci club Schia con il quale verranno svolte le trasferte.

### **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

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

### **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](mailto: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 € 75,00 per gli studenti universitari e di € 100,00 per gli esterni.

Il programma prevede per ogni singola uscita in calendario, **salvo il raggiungimento di un numero minimo di n° 6 atleti**, la presenza di un tracciato e di un allenatore il cui costo sarà di € 20,00/cad. per l'intero weekend (gratuito per gli studenti). In tal caso il CUS Parma garantirà la prenotazione di una piazzola con tracciato di slalom gigante e tutto il materiale necessario ad effettuare l'allenamento (pali, trapano, ecc.).

Durante la stagione sarà inoltre facoltà degli atleti master, con costi a loro carico, richiedere agli allenatori CUS Parma l'organizzazione di uscite di allenamento ad hoc utilizzando il materiale dell'ente (pulmino escluso).

**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 SOCIETA'".

**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).

**DISPONIBILITA' AUTOMEZZI CUS PARMA:** In occasione delle gare fondamentali della stagione, ovvero la fase regionale e nazionale del "Trofeo Società", il CUS Parma metterà a disposizione (con la presenza minima di almeno 5 atleti e se debitamente prenotati e dunque disponibili) i propri mezzi di trasporto (pulmini 9 posti), con priorità agli studenti universitari.

### **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 10 Settembre 2024 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.