



CORSO UNDER 12

DESCRIZIONE

Corso riservato a bambini e bambine di età compresa tra 7 e 11 anni (nati dal 2005 al 2009).

Il corso è strutturato di modo da offrire al bambino una **preparazione fisica generale** e una **preparazione tecnica specifica di alto livello**.

Le sessioni ordinarie di allenamento sono strutturate in due moduli:

1. preparazione fisica generale: attività motorie di vario genere studiate per favorire lo sviluppo armonico del corpo e per incrementare le capacità coordinative del bambino (equilibrio, ritmo, coordinazione...), allo scopo di fornirgli una solida preparazione di base per affrontare e sostenere al meglio l'attività schermistica;
2. attività di scherma: esercizi collettivi ed individuali di natura tecnica e tattica, assalti liberi con l'assistenza dello staff di sala, assalti controllati sotto la guida degli istruttori, lezioni individuali con i maestri.

A fianco delle sessioni ordinarie di allenamento il Club si riserva inoltre di organizzare, più o meno frequentemente secondo esigenze di calendario, **iniziative di vario tipo**:

- prove individuali e a squadre del Torneo sociale: competizione interna al Club Scherma Città dei Mille riservata ai soci ed eventuali invitati (1 o 2 prove al mese);
- allenamenti intersocietari organizzati in collaborazione con altri club scherma;
- allenamenti in piscina presso varie strutture della provincia;
- sessioni di allenamento con svolgimento di test motori delle capacità atletiche;
- sessioni di allenamento collettivo per tutti i soci del Club, di ogni età e categoria.

Per maggiori informazioni si veda la sezione "Iniziative" del presente Regolamento.

FREQUENZA

Il corso consente di partecipare a **3 allenamenti la settimana** secondo gli orari sotto specificati, con facoltà tuttavia di modulare il carico del lavoro settimanale in base agli impegni scolastici ed alle proprie ambizioni agonistiche. Si suggerisce, ad ogni modo, una **frequenza quantomeno bisettimanale**, che è da considerarsi **obbligatoria per quanti intendano partecipare all'attività agonistica**.

È prevista inoltre **1 sessione straordinaria di allenamento a cadenza mensile** dedicata all'approfondimento tecnico, alla gestione tattica dell'assalto o alla preparazione per le gare, riservata ai soli atleti agonisti convocati dal Responsabile tecnico tra coloro che abbiano partecipato assiduamente agli allenamenti, dimostrando impegno e costanza.



ORARIO

Il corso si svolge nei seguenti giorni ed orari:

- LUNEDÌ: dalle ore 17:30 alle ore 18:45
- [MARTEDÌ: dalle ore 17:00 alle ore 18:30] *
- MERCOLEDÌ: dalle ore 17:30 alle ore 18:45
- VENERDÌ: dalle ore 17:30 alle ore 18:45

* Sessione straordinaria di allenamento a cadenza mensile riservata ai soli atleti agonisti convocati dal Responsabile tecnico.

COSTO

La quota di iscrizione al corso è pari a € 450.

SCONTO PRINCIPIANTI DI € 50! Lo sconto di € 50 è riservato ai principianti al primo tesseramento F.I.S. ed ha lo scopo di agevolare l'acquisto dell'attrezzatura necessaria per la pratica della scherma. Il buono sconto è personale e non cedibile.

SCONTO FAMIGLIA DI € 50! Se due o più familiari sono soci del Club iscritti ad un corso (ad esclusione del corso Gioco-Scherma), a partire dal secondo familiare si applica uno sconto di € 50 sulla quota di iscrizione ai corsi. **Lo sconto è cumulabile** con lo sconto per principianti al primo tesseramento e con lo sconto per studenti universitari.

Il pagamento del corso può avvenire in un'unica soluzione oppure, previo accordo con la segreteria, **può essere suddiviso in due o tre rate, secondo le proprie esigenze, senza alcuna maggiorazione**, purché il saldo avvenga entro e non oltre il 31 gennaio 2017 o il diverso termine eventualmente concordato.

CERTIFICATO MEDICO

Per poter frequentare il corso deve presentarsi **obbligatoriamente** un certificato medico di idoneità alla pratica agonistica (nati negli anni 2005 e 2006) o non agonistica (nati negli anni dal 2007 al 2009).

Si invitano gli interessati a ritirare presso la segreteria l'apposita richiesta di visita medico-sportiva agonistica firmata dal Presidente del Club, necessaria per poter prenotare la visita presso i centri specializzati.

Si ricorda che la visita medico-sportiva per l'idoneità alla pratica agonistica è **gratuita per i minori di anni 18**.