

PRESENTAZIONE CORSI

DURATA, GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

I corsi seguono l'andamento del calendario scolastico: dal 15 settembre 2015 al 6 giugno 2016, con le interruzioni previste dalle Festività nazionali (eventuali ponti compresi). Per gli agonisti la durata dei corsi viene estesa: dal 17 agosto 2015 al 31 luglio 2016, oltre ad allenamenti speciali in occasione delle festività. Giorni e orari degli allenamenti al di fuori dal periodo invernale classico sono definiti e comunicati di volta in volta.

Normalmente i giorni di allenamento sono da lunedì al venerdì, dalle 17 alle 21.30, con allenamenti speciali il sabato nel caso in cui non siano previste gare ufficiali in calendario.

	LUN			MAR			MER			GIO			VEN			SAB		
	categorie	Spada	Sciabola	categorie	Spada	Sciabola	categorie	Spada	Sciabola	categorie	Spada	Sciabola	categorie	Spada	Sciabola	categorie	Spada	Sciabola
15.00-15.30																		
15.30-16.00																		
16.00-16.30																		
16.30-17.00																		
17.00-17.30	U14	PA	PA	U14			U10	(PA)	(PA)	U14			U10			U14	Pedana	Pedana
17.30-18.00	U14	PA	PA	U14			U10	(PA)	(PA)	U14			U10			U14-Assol.	Pedana	Pedana
18.00-18.30	U14	PA	PA	U14			U10	(PA)	(PA)	U14			U10			Assol.	Pedana	Pedana
18.30-19.00	U14	PA	PA	U14			U10	(PA)	(PA)	U14			U10			Assol.	Pedana	Pedana
19.00-19.30	Assoluti	PA	PA	Assoluti	PA	PA	Assoluti	PA	Pedana	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti	PA	PA			
19.30-20.00	Assoluti	PA	PA	Assoluti	PA	PA	Assoluti	PA	Pedana	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti	PA	PA			
20.00-20.30	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti+Master	PA*	PA	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti+Master	Pedana*	Pedana	Assoluti	PA	PA			
20.30-21.00	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti+Master	PA*	PA	Assoluti	Pedana	PA	Assoluti+Master	Pedana*	Pedana	Assoluti	Pedana	Pedana			
21.00-21.30	Assoluti	Pedana	Pedana	Assoluti+Master	PA*	PA	Assoluti	Pedana	PA	Assoluti+Master	Pedana*	Pedana	Assoluti	Pedana	Pedana			
21.30-22.00																		

Categorie:

GPG: Gran Premio Giovanissimi, nati fino al 2002

- U10: nati tra il 2006 e il 2010, generalmente considerati preagonisti
- U14: nati tra il 2005 e il 2002, generalmente considerati agonisti

Assoluti: nati fino al 2001

- Cadetti: nati tra il 1999 e il 2001
- Giovani Cadetti + nati tra il 1998 e il 1996
- Under23: Giovani + nati tra il 1995 e il 2003

Master: nati fino al 1995

- Master Cat.0: nati tra il 1995 e il 1976 (23 - 39 anni)
- Master Cat.1: nati tra il 1975 e il 1966 (40 - 49 anni)
- Master Cat.2: nati tra il 1965 e il 1956 (50 - 59 anni)
- Master Cat.3: nati tra il 1955 e il 1946 (60 - 69 anni)
- Master Cat.4: nati fino al 1946 (70 anni e oltre)



Prospetto categorie GPG

- 2005 Maschietti/Bambine
- 2004 Giovanissimi/e
- 2003 Ragazze
- 2002 Allieve/e

Prospetto categorie U10

- 2006 Prime Lame
- 2007
- 2008
- 2009 Esordienti
- 2010

OBIETTIVI, STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI, SERVIZI

Per ogni categoria, o gruppo di categorie, abbiamo deciso di definire obiettivi didattici; quindi non in termini di risultati attesi in ambito agonistico, ma come profilo di competenze e abilità schermistiche che l'atleta dovrebbe conseguire al termine del percorso definito sulla base dell'età e dell'esperienza maturata.

Abbiamo anche ritenuto appropriato pubblicare e comunicare in maniera più precisa e ufficiale la struttura degli allenamenti: in questo modo è più facile interpretare le decisioni dello staff tecnico e organizzativo, avendo più chiare le finalità delle varie sedute di allenamento.

Nelle diverse schede che descrivono il programma per ciascuna categoria sono anche identificati i servizi minimi che vengono offerti, come lezioni individuali o materiale messo a disposizione gratuitamente dalla Società.

QUOTE E SCADENZE, SEGRETERIA

CATEGORIE	QUOTA
U10 - 2 giorni	€ 450,00
U10 -1 giorno	€ 300,00
U10-neo (I anno)	€ 290,00
U14	€ 660,00
U14-neo I anno	€ 330,00
U14 II anno	€ 500,00
ASSOLUTI	€ 750,00
ASSOLUTI non agonisti	€ 400,00
MASTER	€ 600,00
OSPITE TIRATORE	€ 450,00
OSPITE OCCASIONALE	€ 8,00
MASTER I anno	€ 450,00
UNIVERSITARI	€ 500,00
LEZIONI A PAGAMENTO	€ 120,00

Nel prospetto sono riportate le quote per ogni fascia di età o categoria:

- U10: è prevista l'opzione 1 o 2 allenamenti a settimana. I neo iscritti (alla prima iscrizione presso il Circolo Scherma Imola) hanno un costo agevolato.
- U14: sono state introdotte classi intermedie per chi si iscrive per la prima volta essendo già nelle categorie U14 o chi si ritrova, al secondo anno di iscrizione, in questa fascia di età.
- Assoluti: è stata inserita la distinzione per gli assoluti che non intendono partecipare all'attività agonistica.
- E' considerato "Ospite tiratore" chi sia tesserato presso un'altra Società ma desideri partecipare in maniera sistematica agli allenamenti del Circolo Scherma Imola. E' "Ospite occasionale" chi, al di fuori degli allenamenti collegiali organizzati dallo Staff Tecnico, desideri partecipare ai nostri allenamenti pur essendo tesserato presso un'altra Società.
- Lezioni a pagamento: non si intendono, ovviamente, le lezioni previste dal programma di allenamento delle diverse categorie. Si fa qui riferimento alle

lezioni al di fuori dell'orario di allenamento e oltre al numero previsto dalla nostra offerta. [solo per Assoluti e Master, pacchetto di cinque lezioni]

Il pagamento delle quote può avvenire in un'unica soluzione o in più *tranche*. Il metodi di pagamento accettati sono contanti e bancomat.

Scadenza della rata unica: 30/09/2015 (o al termine del mese di prova, a seconda della data di inizio)

Scadenza delle *tranche*:

- I – 30/09/2015 (o al termine del mese di prova)
 - II – 31/12/2015
 - III - 30/03/2016

Sconti e “combo” (cumulabili):

- COMBO FIGLI: -100€ sulla quota del figlio
- COMBO FRATELLI: -100€ sulla quota di ogni fratello più piccolo
- COMBO AMICO: -100€ sulla propria quota per ogni amico che si tessera entro il 31/12/2015

La Segreteria sarà aperta dal lunedì al venerdì, dalle 16.30 alle 19.30. Il martedì fino alle 20.00.

Vi ricordiamo fin d'ora che è obbligatorio il certificato medico in corso di validità, che deve essere specifico per l'attività agonistica della scherma nel caso di atleti U14 o Assoluti. Potete richiedere in Segreteria il modulo per la prenotazione.



UNDER 10

(NATI TRA IL 2006 E IL 2010)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 15 settembre 2015 e terminano il 6 giugno 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono due: mercoledì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00.

Ad alcuni atleti (soprattutto i nati nel 2006), potrebbe essere suggerita l'integrazione con l'allenamento del martedì, dalle 17.00 alle 19.00, con la categoria Under 14.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

L'attività è sospesa nelle Festività e nei periodi previsti dall'Anno Scolastico.

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Under 10 sono:

- alfabetizzazione motoria, insegnamento degli schemi motori di base (correre, saltare, afferrare) ed altri elementi di coordinazione propedeutica;
- introduzione al gesto tecnico attraverso il gioco: esercizi specifici per apprendere gli spostamenti (passi avanti, indietro, affondo) e i movimenti di base con l'arma;
- senso di competenza e di "saper fare", incremento dell'autostima e definizione del carattere.

Nel momento del passaggio alla categoria superiore (Under 14) gli atleti sono in grado di svolgere i primi movimenti con l'arma, generalmente è stata individuata la disciplina più idonea a loro e sono in grado di confrontarsi con i compagni in giochi schermistici e assalti.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

La prima fase di gioco introduce elementi di coordinazione oculo-manuale e di gestione dello spazio. (15-20 minuti). Successivamente vengono introdotti elementi a complessità crescente, come percorsi di esercizi specifici o giochi di gruppo con componenti tecniche. In generale, l'impostazione del lavoro è a gruppi o piccoli gruppi, incentrato sul gioco (anche schermistico). Parallelamente, possono essere svolti assalti con armi in plastica (liberi o "a tema") e/o lezioni individuali dei Maestri e Istruttori.

SERVIZI

Tutta l'attrezzatura tecnica necessaria è fornita gratuitamente dalla Società (fino ai 14 anni di età – categoria Assoluti/Cadetti).

Lezioni individuali o a piccoli gruppi con gli Istruttori o i Maestri (per chi frequenta almeno due allenamenti);

UNDER 14

(NATI TRA IL 2002 E IL 2005)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 18 agosto 2015 e terminano il 31 luglio 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono quattro: lunedì, martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00; sabato dalle 16.00 alle 18.00 (solo nel caso in cui non siano previste gare ufficiali, anche di altre categorie).

Ad alcuni atleti (soprattutto i nati nel 2002), potrebbe essere suggerita l'integrazione con gli allenamenti del mercoledì e venerdì, dalle 19.00 alle 21.00, con la categoria Assoluti.

L'attività è sospesa in occasione delle Festività Nazionali, salvo diverse disposizioni.

L'orario indicato è valido dal 15 settembre al 6 giugno. Per i periodi estivi sono comunicati i giorni e gli orari degli allenamenti entro il 31 maggio.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Under 14 sono:

- consolidamento, affinamento ed ampliamento del bagaglio tecnico;

- rudimenti di tattica e approccio alla gara;
- tecnica di esecuzione degli esercizi di preparazione fisica più evoluti;
- introduzione al concetto di metodologia dell'allenamento (senso di programmazione ed evoluzione del lavoro svolto, sia atletico che schermistico);
- consapevolezza delle proprie capacità, determinazione del proprio "stile schermistico".

Al termine della categoria GPG (Gran Premio Giovanissimi) gli atleti sono schermidori a tutti gli effetti, dotati di un bagaglio tecnico adeguato all'età e alle condizioni fisiche. Sono in grado di affrontare gare a livello nazionale e sono consapevoli delle caratteristiche della propria scherma.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

La prima fase di gioco funge da riscaldamento e da lavoro aerobico di attivazione iniziale (15 minuti), completato da una successiva fase di lavoro ginnico generale. La seduta, in funzione delle esigenze e della programmazione, viene poi indirizzata verso tematiche più specifiche: esercizi a coppie, gambe-scherma o lavoro tecnico in pedana, svolto in parallelo a lezioni individuali con il Maestro e gli Istruttori. Generalmente, la seconda parte dell'allenamento è svolta in pedana, con assalti liberi o "a tema". Possono essere previste simulazioni di gara per familiarizzare con il concetto di competizione.

La seduta del lunedì è seguita dal Preparatore Atletico ed ha quindi un connotato più fisico che schermistico, fatte salve le lezioni individuali svolte con Maestri ed Istruttori. Gli allenamenti del sabato sono prettamente tecnici, con assalti liberi e lezioni individuali (su prenotazione, negli orari 15.30 – 18.00)

SERVIZI

Tutta l'attrezzatura tecnica necessaria è fornita gratuitamente dalla Società (fino ai 14 anni di età – categoria Assoluti/Cadetti).

- Minimo una lezione individuale con gli Istruttori o i Maestri (per chi frequenta almeno due allenamenti);
 - preparazione atletica con personale qualificato;
 - lavoro tecnico di gruppo (gambe scherma, esercizi in pedana).

ASSOLUTI

[CADETTI/GIOVANI]

(NATI TRA IL 1996 E IL 2001)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 18 agosto 2015 e terminano il 31 luglio 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono sei: da lunedì a venerdì dalle 19.00 alle 21.30; sabato dalle 17.30 alle 19.00 (solo nel caso in cui non siano previste gare ufficiali, anche di altre categorie).

L'attività è sospesa in occasione delle Festività Nazionali, salvo diverse disposizioni.

L'orario indicato è valido dal 15 settembre al 6 giugno. Per i periodi estivi sono comunicati i giorni e gli orari degli allenamenti entro il 31 maggio.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Cadetti e Giovani sono:

- consolidamento, affinamento ed ampliamento del bagaglio tecnico; ricerca del miglioramento continuo per raggiungere la perfezione nell' esecuzione tecnica;

- conoscenza di dinamiche tattiche raffinate e di approccio alla gara;
- conoscenza della tecnica di esecuzione degli esercizi di preparazione fisica più evoluti e incremento della forza attraverso sovraccarico e programmi specifici;
- partecipazione nella programmazione del lavoro, sia atletico che schermistico; definizione di gare-obiettivo e di risultati stagionali auspicabili;

Al termine del percorso Under20 gli atleti sono schermidori maturi, evoluti da un punto di vista tecnico, tattico e fisico. Possono sperimentare le prime competizioni internazionali e, qualora ci fossero le possibilità, anche da convocati nella Nazionale Italiana.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

In funzione della seduta di allenamento il lavoro è incentrato più su esercitazioni fisiche o tecniche. Sono previste quattro sedute di preparazione atletica, seguite da personale qualificato, di cui una da due ore e tre da un'ora. Il lavoro tecnico è composto da esercitazioni specifiche, gambe-scherma, lavori di gruppo e assalti (liberi o "a tema"), oltre alle lezioni individuali con il Maestro e gli Istruttori.

Nel corso dell'anno possono essere previsti allenamenti fuori sede.

Gli allenamenti del sabato sono prettamente tecnici, con assalti liberi e lezioni individuali (su prenotazione, negli orari 17.30 – 19.30)

SERVIZI

- Minimo una lezione individuale con i Maestri (per chi frequenta almeno due allenamenti a settimana);
 - preparazione atletica con personale qualificato;
 - lavoro tecnico di gruppo (gambe scherma, esercizi in pedana)

ASSOLUTI

[UNDER23/SENIORES]

(NATI FINO AL 1995)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 18 agosto 2015 e terminano il 31 luglio 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono sei: da lunedì a venerdì dalle 19.00 alle 21.30; sabato dalle 17.30 alle 19.00 (solo nel caso in cui non siano previste gare ufficiali, anche di altre categorie).

L'attività è sospesa in occasione delle Festività Nazionali, salvo diverse disposizioni.

L'orario indicato è valido dal 15 settembre al 6 giugno. Per i periodi estivi sono comunicati i giorni e gli orari degli allenamenti entro il 31 maggio.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Under23 e Seniores sono:

- consolidamento del proprio stile schermistico e del bagaglio tecnico;
- definizione di percorsi tattici e strategici personali in funzione delle gare;

- conoscenza della tecnica di esecuzione degli esercizi di preparazione fisica più evoluti e incremento della forza attraverso sovraccarico e programmi specifici;
 - incremento/mantenimento dello stato di forma fisica;
 - partecipazione nella programmazione del lavoro, sia atletico che schermistico; definizione di gare-obiettivo e di risultati stagionali auspicabili;

Nelle categorie Under23 e Seniores, gli atleti sono schermidori maturi, con un ampio bagaglio di esperienza, consci delle proprie caratteristiche e peculiarità. Si affrontano gare di rilevanza nazionale.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

In funzione della seduta di allenamento il lavoro è incentrato più su esercitazioni fisiche o tecniche. Sono previste quattro sedute di preparazione atletica, seguite da personale qualificato, di cui una da due ore e tre da un'ora. Il lavoro tecnico è composto da esercitazioni specifiche, gambe-scherma, lavori di gruppo e assalti (liberi o "a tema"), oltre alle lezioni individuali con il Maestro e gli Istruttori.

Nel corso dell'anno possono essere previsti allenamenti fuori sede.

Gli allenamenti del sabato sono prettamente tecnici, con assalti liberi e lezioni individuali (su prenotazione, negli orari 17.30 – 19.30)

SERVIZI

- Minimo una lezione individuale con i Maestri (per chi frequenta almeno due allenamenti a settimana);
 - preparazione atletica con personale qualificato;
 - lavoro tecnico di gruppo (gambe scherma, esercizi in pedana)

MASTER

[AGONISTI – TUTTE LE CATEGORIE]

(NATI FINO AL 1995)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 18 agosto 2015 e terminano il 31 luglio 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono due: martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.30, rispettivamente di preparazione atletica e lavoro in pedana; a questi si aggiungono tutti gli allenamenti del gruppo Assoluti, con la possibilità di estendere il proprio orario a cinque allenamenti da lunedì a venerdì (19.00 – 21.30) più il sabato dalle 17.30 alle 19.00 (solo nel caso in cui non siano previste gare ufficiali, anche di altre categorie).

L'attività è sospesa in occasione delle Festività Nazionali, salvo diverse disposizioni.

L'orario indicato è valido dal 15 settembre al 6 giugno. Per i periodi estivi sono comunicati i giorni e gli orari degli allenamenti entro il 31 maggio.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Master Agonisti sono:

- consolidamento del proprio stile schermistico e del bagaglio tecnico; definizione di percorsi tattici e strategici personali in funzione delle gare;
- conoscenza della tecnica di esecuzione degli esercizi di preparazione fisica più evoluti e incremento della forza attraverso programmi specifici, con particolare riferimento alla prevenzione degli infortuni;
- incremento/mantenimento dello stato di forma fisica, compatibilmente con l'età e la propria condizione;
- definizione di gare-obiettivo e di risultati stagionali auspicabili nell'ambito del calendario Master;

Le categorie Master sono composte da atleti di provenienza diversa: atleti di lungo corso e neofiti si cimentano in un circuito di gare specifiche per atleti "Over 23". Gli obiettivi sono quindi diversificati in funzione della propria esperienza e delle proprie ambizioni e possibilità.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

Come atleti agonisti, il lavoro proposto segue pedissequamente quello delle categorie Cadetti-Giovani-Under23.

In funzione della seduta di allenamento il lavoro è incentrato più su esercitazioni fisiche o tecniche. Sono previste quattro sedute di preparazione atletica, seguite da personale qualificato, di cui una da due ore e tre da un'ora. Il lavoro tecnico è composto da esercitazioni specifiche, gambe-scherma, lavori di gruppo e assalti (liberi o "a tema"), oltre alle lezioni individuali con il Maestro e gli Istruttori.

Nel corso dell'anno possono essere previsti allenamenti fuori sede.

Gli allenamenti del sabato sono prettamente tecnici, con assalti liberi e lezioni individuali (su prenotazione, negli orari 17.30 – 19.30)

SERVIZI

- Minimo una lezione individuale con gli Istruttori (per chi frequenta almeno due allenamenti a settimana);
 - preparazione atletica con personale qualificato;
 - lavoro tecnico di gruppo (gambe scherma, esercizi in pedana)

MASTER

[NON AGONISTI / PRINCIPIANTI]

(NATI FINO AL 1995)

DURATA DEL CORSO

I corsi iniziano il 15 settembre 2015 e terminano il 6 giugno 2016.

GIORNI E ORARI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti proposti sono due: martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.30, rispettivamente di preparazione atletica e lavoro in pedana;

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
15.00-15.30						lezioni
15.30-16.00						
16.00-16.30						U14
16.30-17.00						U14
17.00-17.30	U14	U14	U10	U14	U10	U14
17.30-18.00	U14	U14	U10	U14	U10	U14-Assol.
18.00-18.30	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
18.30-19.00	U14	U14	U10	U14	U10	Assoluti
19.00-19.30	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
19.30-20.00	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	Assoluti	
20.00-20.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
20.30-21.00	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.00-21.30	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	Assoluti+Master	Assoluti	
21.30-22.00						

Legenda

specifici

opzionali

L'attività è sospesa nelle Festività e nei periodi previsti dall'Anno Scolastico.

L'orario indicato è valido dal 15 settembre al 6 giugno.

OBIETTIVI

Gli obiettivi del gruppo Master non agonisti e Adulti principianti sono:

- creazione/mantenimento di uno stato di forma adeguato alla pratica della scherma;
- introduzione/consolidamento dei fondamentali (spostamenti e portamento dell'arma) propedeutici agli assalti in pedana.

Nel corso dell'anno schermistico, il neofita sarà in grado di affrontare assalti in pedana con l'attrezzatura regolamentare (armi di ferro, divisa, maschera) in completa autonomia e sicurezza.

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

Si propone un lavoro diversificato tra preparazione fisica e tecnica: pur lavorando con il gruppo, si svolgono esercizi con carico minore (o carico naturale) per raggiungere, progressivamente, uno stato di forma atto ad evitare infortuni e adeguato allo sforzo richiesto da un assalto in pedana. Dal punto di vista tecnico, le esercitazioni di gruppo e le lezioni individuali (di circa 15-20 minuti) forniscono i contenuti specifici richiesti.

SERVIZI

- Una lezione individuale a settimana con gli Istruttori;
- preparazione atletica con personale qualificato;
- lavoro tecnico di gruppo (gambe scherma, esercizi in pedana);
- materiale tecnico per affrontare i primi assalti in Sala.