



## Programma Stagione 2021 - 2022

Pelmo Ski Team nasce nell'ottobre 2004 con l'obiettivo di trasmettere ai propri atleti i migliori contenuti e valori dello sport. Agonismo, dedizione, leale competizione, senso di appartenenza e amicizia continuano ad essere le basi fondamentali su cui il direttivo in carica pianifica e programma le attività.

Anno dopo anno è pertanto costante l'impegno dello sci club nell'implementare e migliorare l'offerta focalizzandosi sul risultato agonistico.

Per perseguire tali obiettivi Pelmo Ski Team ha deciso di affidarsi ad uno staff di allenatori e istruttori federali di primissimo livello che seguiranno tutte le categorie dai 'piccoli' dello Junior team che approcciano lo sci per la prima volta ai 'grandi' della categoria Giovani che spesso hanno come traguardo l'accesso al corso maestri.

Il presidente ed il direttivo lavorano a continuo supporto dell'attività agonistica gestendo logistica ed organizzazione con il fine di massimizzare i risultati degli atleti.

La partecipazione alle principali competizioni regionali e nazionali garantisce ai nostri atleti la possibilità di confrontarsi con le massime espressioni dello sci Italiano nel processo continuo di crescita agonistica e personale supportato da una pianificazione accurata degli allenamenti annuali.

Per la prossima stagione è riconfermata la squadra degli allenatori, sempre guidati dal Direttore Tecnico **Cristian Ciprian** che supervisionerà e coordinerà le attività, ci sarà inoltre spazio per l'innesto di un nuovo allenatore ancora in fase di definizione che seguirà i nostri atleti più piccoli.

Lo staff tecnico definito per varie categorie sarà il seguente:

DIRETTORE TECNICO: <b>CRISTIAN CIPRIAN</b>				
SUPERVISORE: <b>CRISTIAN CIPRIAN</b>			SUPERVISORE: <b>MARCO POZ</b>	
ALLENATORE <b>In Fase di Definizione</b>	ALLENATORE <b>CAMILLA FREGONESE</b>	ALLENATORE <b>CRISTIAN CIPRIAN</b>	ALLENATORE <b>MARCO POZ</b>	ALLENATORE <b>JACOPO DAMIAN</b>
GRUPPO SUPERBABY JUNIOR TEAM  (2014 -2015)	GRUPPO BABY  (2012 - 2013)	GRUPPO CUCCIOLI  (2010 - 2011)	GRUPPO RAGAZZI/ALLIEVI  (2009 - 2006)	GRUPPO GIOVANI  (2005 - 2001)
REFERENTI DIRETTIVO				
DANIEL BORTOLAMEI	ANDREA BEVILACQUA		ROBERTO ZANOTTO	PAOLO MONDO



Riprenderà, dopo lo stop forzato dettato dalla pandemia, il progetto 'Junior Team' condiviso con la scuola Funny Ski, il gruppo dei nostri futuri atleti sarà composto da affiliati al Pelmo Ski Team e bambini legati direttamente alla scuola stessa. Includendo nel progetto anche la categoria Super Baby, i bambini di livello più avanzato avranno l'opportunità di cominciare a cimentarsi con le prime avventure tra i pali mantenendo il focus costante sull'insegnamento e perfezionamento della tecnica di base.

Per contenere i costi a carico dei genitori, per lo **Junior Team** è prevista una divisa "semplificata" (Giubbino Smanicato) che garantisca riconoscibilità e senso di affiliazione, lasciando comunque alle famiglie la facoltà di utilizzare l'abbigliamento invernale che preferiscono.

Per quanto riguarda il programma 'estivo/autunnale', dopo un'attenta valutazione e in accordo con gli allenatori, si è deciso di riservare le uscite in ghiacciaio alle categorie Cuccioli, Ragazzi/Allievi e Giovani mentre le attività a secco saranno aperte anche alla categoria Baby permettendo anche ai più piccoli di rafforzare il senso di appartenenza e il concetto di squadra senza trascurare il mantenimento della condizione atletica.

La programmazione delle attività annuali è basata sugli obiettivi tecnici che gli allenatori hanno definito per le singole categorie e parte integrante dell'allegato 'Obiettivi Tecnici'.

Per le attività della categoria Master continuerà la collaborazione con il gruppo agonistico coordinato da Cristian Ciprian, nel caso si dovessero ricevere un numero significativo di adesioni si potrà valutare la possibilità di avere un allenatore dedicato agli atleti di Pelmo Ski Team.

Indicativamente, come per gli scorsi anni, l'attività dello sci club durante il periodo invernale impegnerà gli atleti in tutti i week-end fino alla data di chiusura degli impianti, per il periodo delle feste di Natale dal 24 dicembre al 07 gennaio con esclusione dei giorni 25 dicembre e 1° Gennaio, e nella settimana di chiusura delle scuole nel periodo di carnevale. Non mancheranno poi allenamenti aggiuntivi durante la settimana per garantire la giusta preparazione agli eventi di rilievo.

Anche gli orari di allenamento rimarranno gli stessi, dalle 8.30 alle 15.30 con possibili variazioni relative alle disponibilità delle piste per gli allenamenti.

Per il gruppo Junior Team/Super Baby la collocazione delle 4 ore all'interno della giornata è in fase di definizione in modo da garantire ai più piccoli il massimo divertimento in condizioni di sicurezza.

Anche per le attività estive/autunnali è già disponibile la pianificazione dettagliata sia per le uscite in ghiacciaio che per gli allenamenti a secco:

#### **Uscite in Ghiacciaio**

- **Partecipanti:** categorie Cuccioli, Ragazzi/Allievi e Giovani
- **Referenti/Allenatori:** Cristian Ciprian, Jacopo Damian e Marco De Lorenzo Poz. Il numero degli allenatori presenti alle singole uscite verrà definito in base al numero degli atleti aderenti



- **Costi:**
  - Copertura allenatori, già compreso nella quota associativa annuale
  - Albergo, Skipass e Trasporto da calcolare di volta in volta in base alle adesioni e da versare in aggiunta alla quota associativa
- **Pianificazione:**
  - 3 gg nella seconda metà di Giugno
  - 3 gg a fine Luglio
  - 4 gg a fine Agosto se le condizioni climatiche non dovessero permettere un regolare svolgimento verranno definite soluzioni alternative o verrà ripianificato
  - 3 gg a fine Settembre
  - 3gg a metà Ottobre
  - 3gg a metà Novembre

### Summer Camp

- **Partecipanti:** tutte le categorie
- **Referenti/Allenatori:** Camilla Fregonese, in caso di adesione significativa gli altri allenatori garantiranno il supporto necessario
- **Costi:**
  - Allenatori già compreso nella quota associativa annuale per le categorie Cuccioli, Ragazzi/Allievi e Giovani, per la categoria Baby € 60 per uscita
  - Albergo da calcolare di volta in volta in base alle adesioni e da versare in aggiunta alla quota associativa
- **Pianificazione:**
  - 2 gg nella prima metà di Luglio (Arrivo venerdì pomeriggio/sera e attività nelle giornate di sabato e domenica)
  - 2 gg nella prima metà di Settembre (Arrivo venerdì pomeriggio/sera e attività nelle giornate di sabato e domenica)

Le località per lo svolgimento dei ghiacciai (Stelvio, Val Senales, Intertux etc..) verranno definite di volta in volta in base alle aperture e alle disponibilità, anche le date effettive delle uscite saranno confermate all'approssimarsi dell'evento in modo da poter scegliere le giornate con il meteo più favorevole.

Per lo svolgimento dei Summer Camp verrà scelta una località di mare che possa risultare facilmente raggiungibile e che garantisca il giusto rapporto prezzo/servizi con la finalità delle attività atletiche.

Al termine della prima uscita verrà consegnata ad ogni atleta una tabella di allenamenti con specifici legami all'attività sciistica da svolgere in autonomia, questo permetterà di migliorare la preparazione atletica e di valutare i miglioramenti nella seconda uscita di Settembre.



La quota associativa per ogni singolo atleta è differenziata per gruppo di appartenenza, e per la categoria Baby è mantenuta invariata rispetto alla scorsa stagione:

- **Categoria Baby: € 1.000**
- **Categorie, Cuccioli, Ragazzi, Allievi e Giovani: € 1.600 (Incluse attività estive)**
- **Junior Team/Super Baby: le quote sono in via di definizione e saranno comunicate al più presto**

Per le famiglie con 2 o più atleti è prevista una riduzione di € 200.

Nella quota sono inoltre compresi i costi della tessera F.I.S.I., mentre non sono comprese le quote di iscrizione alle gare in programma (che verranno pagate di volta in volta, in base alle presenze).

Anche per questa stagione, rimane la possibilità di partecipare all'attività agonistica dello sci club per il solo periodo Natalizio. Il **pacchetto NATALE** (dal 24.12.2019 al 07.01.2020, con l'esclusione dei soli giorni di Natale e Capodanno) inclusivo dell'iscrizione allo sci club avrà costi ridotti (€ 700 per tutte le categorie – Junior Team in via di definizione).

Alla luce di quanto sopra e per meglio organizzare tutte le attività del nostro Sci Club chiediamo gentilmente di confermare l'adesione al Pelmo Ski Team per la stagione 2021/2022 entro e non oltre il **31.05.2021** versando contestualmente l'importo di € 300,00 per ciascun atleta e indicando nella causale il cognome ed il nome del/degli atleti. Si richiede inoltre l'invio del modulo di Iscrizione Atleta (disponibile nell'area 'Download' del sito [www.pelmo.ski](http://www.pelmo.ski)) debitamente compilato all'indirizzo di posta [info@pelmo.ski](mailto:info@pelmo.ski).

Per la categoria Junior Team/ Super Baby il termine per l'iscrizione è fissato al **30.06.2021** e la caparra associativa da versare con le modalità esposte sopra è di € 100.

I genitori e soci adulti che vorranno sottoscrivere la tessera FIS, che garantisce sconti sugli Skipass e assicurazione RCT e infortuni, dovranno versare una quota di € 35 per ogni tessera tramite bonifico ed inviare il modulo di Iscrizione Adulto all'indirizzo [info@pelmo.ski](mailto:info@pelmo.ski). Ricordiamo che dalla scorsa stagione il periodo di validità della tessera FIS è dal 1 Giugno al 31 Maggio.

Le tessere, per politica gestionale FIS, vengono pagate anticipatamente dallo Sci Club, di conseguenza l'emissione per i soci è inderogabilmente legata al ricevimento della quota di cui sopra da parte del richiedente.

**Per questa stagione il saldo delle quote di iscrizione degli atleti dovrà essere effettuato in due versamenti:**

- **Entro e non oltre il 01.12.2021 il 50% della quota totale al netto della caparra versata per la conferma (Ad esempio per la categoria Cuccioli il valore del versamento è  $(1600-300)/2=650$  €)**
- **Entro e non oltre il 15.01.2022 il restante 50%**



Le date di cui sopra, decise per dilazionare l'impegno economico delle famiglie e al contempo garantire la continuità operativa dello Sci Club, devono considerarsi inderogabili e il saldo dei singoli versamenti necessario a garantire l'accesso degli atleti alle sessioni di allenamento.

I versamenti dovranno essere effettuati a mezzo bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

**Pelmo Ski Team ASD**

**Banca: INTESA SAN PAOLO**

**IBAN: IT40 W030 6961 6261 0000 0007 177**

Il Consiglio Direttivo resta a completa disposizione per ogni eventuale necessità, contatto o chiarimento tramite il canale email all'indirizzo [info@pelmo.ski](mailto:info@pelmo.ski).

Ulteriori informazioni sono sempre disponibili sul nostro sito web [www.pelmo.ski](http://www.pelmo.ski).

Treviso, 30 Aprile 2021

Il Direttivo Pelmo Ski Team

Presidente: Diego Fregonese

Vice Presidente: Roberto Zanotto

Consiglieri: Andrea Bevilacqua, Giovanni Boldrin, Daniel Bortolamei, Paolo Mondo



## Obiettivi Tecnici Stagione 2021 - 2022

La programmazione delle attività annuali è basata sugli obiettivi tecnici che gli allenatori hanno definito per le singole categorie:

### JUNIOR TEAM

#### **Obiettivi Tecnici:**

- Sciare a sci paralleli possibilmente in conduzione su diversi tipi di pendio e neve in campo libero
- Sviluppare i 4 movimenti fondamentali (inclinazioni-rotazioni-alto/basso-antero/posteriore) in più forme e situazioni possibili anche non necessariamente seguendo la tecnica ideale in modo di ampliare il più possibile le basi e le esperienze motorie
- Primi rudimenti di sciata in neve fresca, gobbe, cunette, salti, snowpark
- Verso fine stagione inserire degli accenni di percorsi prestabiliti tipo GS e SL in forma ludica e senza necessariamente avere finalità agonistiche ma solo per iniziare a lavorare su tempismi esecutivi obbligati con ciuffetti e/o pali nani e inizio del lavoro sulle traiettorie

### BABY

#### **Obiettivi Tecnici:**

- Affinamento dei 4 movimenti fondamentali in campo libero con più percorsi;
- Continuare il lavoro di sviluppo delle basi motorie affinandole anche verso lo slalom e gigante;
- Saper far curve in neve fresca, salti da snowpark e affrontare delle strutture tipo box larghi;
- Alternare lavori agonistici in GS ed SL con pali alti (vedi gara) e pali nani/ciuffetti;
- Inserimento del palo alto anche in slalom;
- Inserimento di accenni di supergigante in campo libero;
- Preparazione atletica leggera ma costante

#### **Circuito Gare:**

Lattebusche  
Finali Lattebusche  
Pinocchio (con eventuali finali)  
Giovanissimi (con eventuali finali)  
Provinciali Treviso

### CUCCIOLI

#### **Obiettivi tecnici:**

- Finalizzazione del lavoro svolto in precedenza verso una sciata agonistica alla ricerca della performance agonistica sempre tramite i 4 movimenti fondamentali;
- Sviluppo del concetto delle linee nei vari tipi di tracciato e pendii;
- Alternare le attività agonistiche con sciata in neve fresca e nel park per la gestione dei salti;
- Possibilmente inserire lavori su ski cross e continuare il lavoro su supergigante anche con tracciati tipo GS più lunghi e veloci;
- Sviluppo dell'appoggio del bastoncino;
- La partecipazione costante al programma ghiacciaio garantisce continuità alla condizione atletica e al percorso di crescita tecnica

PELMO SKI TEAM – ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA – SEDE: VIA FONDERIA 10, 31100 TREVISO  
Iscrizione FISI 02779 – P.IVA: 01006290256 – IBAN: IT40 W030 6961 6261 0000 0007 177

**Circuito Gare:**

Lattebusche  
Finali lattebusche  
Criterium  
Pinocchio (con eventuali finali)  
Giovanissimi (con eventuali finali)  
Provinciali Treviso

RAGAZZI/ALLIEVI**Obiettivi Tecnici:**

- Continua evoluzione tecnica tendendo conto che nel periodo di crescita tipico di questa età bisogna lavorare molto anche sulla coordinazione dei movimenti;
- Importanza della preparazione fisica specifica per lo sci alpino;
- Step mentale fondamentale (anche per i genitori) per gestire il passaggio a queste categorie dove vi possono essere notevoli differenze fisiche fra atleti della stessa età che possono portare a performance differenti;
- Sciare in campo libero per sviluppare i concetti tecnici da portare poi nei pali;
- La partecipazione costante al programma ghiacciaio garantisce continuità alla condizione atletica e al percorso di crescita tecnica
- Preparazione atletica specifica e costante

**Circuito Gare:**

Gran Prix Net Insurance  
Finali regionali (con eventuali finali nazionali)  
Alpe Cimbra  
Pinocchio (con eventuali finali)  
Provinciali Treviso

GIOVANI**Obiettivi tecnici:**

- Pianificazione delle competizioni: nel programma verrà presentata una miscelanea di gare FIS e Fisi, le gare di "propaganda" avranno un aspetto motivazionale e non preponderante nel programma. Verranno proposte delle gare che possano stimolare i ragazzi ad andare oltre il proprio limite.
- Nella stagione entrante viene ritenuto fondamentale la programmazione della prima parte di stagione (prima delle vacanze di Natale) per poter partecipare alle prime gare FIS in modo da abbassare i punti per migliorare le liste di partenza; ovviamente questo risultato sarebbe più facilmente raggiungibile se ci fosse la costanza nella partecipazione al programma ghiacciaio;
- Per quanto detto sopra il programma prevedrà un'alternanza di partecipazione a gare Fis/Jr con gare Fisi, la scelta a quali gare partecipare sarà in capo esclusivamente all'allenatore e tutto il gruppo sarà obbligato ad effettuare la gara scelta (chi non partecipa alla gara non avrà la possibilità di allenarsi);
- Sviluppare contemporaneamente la sciata agonistica con quella in campo libero sui vari archi di curva (cortoraggio-serpentina-parallelo) anche in previsione della selezione maestri;
- la partecipazione alle gare Fis/Jr è requisito fondamentale per capire il livello che ha raggiunto l'allievo anche per la selezioni maestri (sotto i 100 punti FIS non si effettua la prova del gigante alla selezione (maschi) 85 punti FIS (femmine)
- allenatore motivato che possa tenere il gruppo e stimolare i partecipanti all'attività
- preparazione atletica specifica e costante

**Circuito Gare:**

FIS Jr Coppa Veneto – FIS universitari  
Autodrive-Ski Cup  
Fisi Notturme Zoldo (BL)



Treviso, 30 Aprile 2021

Gli allenatori: Camilla Fregonese, Cristian Ciprian, Jacopo Damian, Marco De Lorenzo Poz