



# Winter-O 2017/2018



## Scopo:

- Motivare tutti a partecipare agli **allenamenti** tecnici invernali
- Migliorare lettura carta, automatismi

## Come?

- Offrire 5 momenti per allenarsi in cartina tra novembre e febbraio,
- Diversi esercizi per ogni momento, adatti all'età e capacità

## Per chi?

- SCOM - Partecipazione gratuita. Iscrizione obbligatoria
- Tutti: partecipazione alle spese: 2.- adulti (dal 1997 - compreso), 1.- prima del 1997. Iscrizione obbligatoria

## Categorie: ci si può iscrivere anche in una categoria superiore

	Età indicativa	
 A	A partire dall'anno di nascita 2000 – età libera	Percorso tecnicamente interessante, lungo
 B	Nati tra il 2017 e il 2001, prima del 1963 – età libera	Percorso tecnicamente interessante, media lunghezza
 C	Anni di nascita 2009 – 2005, prima del 1942	Percorso tecnicamente interessante adatto ai giovanissimi, che sanno andare da soli.
 D	Open, famiglie con bambini, nati prima del 2009, nuovissimi, CO per provare, .....	Percorso <b>molto</b> semplice e corto



# Winter-O 2017/2018



**Tipi di allenamento – luoghi: C e D:** in linea, ev. prima parte tipo tema degli altri. Se al sabato – al pomeriggio; se alla domenica – tarda mattinata.

Allenamenti 2 – 5: le date potrebbero cambiare, dipende ancora da alcuni altri appuntamenti.

1	25 novembre 2017 pomeriggio	Score lunga C e D: in linea un po' più lunga <b>Tema:</b> scelta percorso	Pedriate
2	6 o 7 gennaio 2018 (dipende da Longjog )	Punti vicini, poi trattone. Con tratte downhill. <b>Tema:</b> generalizzare, orientamento grossolano-fine	Sagno
3	20 o 27 gennaio 2018 ( dipende da torneo di Unihockey)	Memoria <b>Tema:</b> generalizzare	Bizzarone
4	25 febbraio 2018	Due - Tre sprint <b>Tema:</b> scelte sprint	Morbio – Castello
5	4 marzo 2018	One man relay (con farfalle) Tema: contatto avversario	Arogno

**Organizzazione:** minima, es. potrebbe non esserci nessuno all'arrivo – ognuno è responsabile di timbrare arrivo; scarico chip al luogo indicato dalle info; avremo al massimo una cartina per categoria libera, chi prima arriva, .....

Punzonatura Sportident, ma **non** modalità Air.