



Società Canottieri AUDAX Paradiso

Introduzione al canottaggio per ragazzi G+S



La **Società Canottieri Audax** organizza corsi di base per ragazzi e ragazze che desiderano praticare lo sport del canottaggio con obiettivo mirato verso l'agonismo.

I corsi sono tenuti da allenatori e monitori G+S diplomati.

Età

Ragazzi e ragazze principianti tra i 12 e i 15 anni. Per chi ha più di 15 anni, solo se ha già praticato sport a livello agonistico.

Accesso ai corsi

Saranno effettuate alcune lezioni di prova obbligatorie, alla fine delle quali il team d'istruzione si riserverà di ammettere o meno i/le candidati/e dopo valutazione delle competenze atletico/sportive specifiche, nonché funzionali all'attività sul lago e di gruppo.

È indispensabile saper nuotare con sicurezza in acque libere.

Struttura dei corsi

I corsi si svolgono generalmente nella sede della Canottieri Audax (cantiere) salvo specifiche disposizioni da parte degli istruttori.

- **Corso base e principianti**: almeno 2 allenamenti settimanali di cui uno al sabato mattina e uno tardo pomeriggio/serale in settimana.
- **Corso pre-agonistico e agonistico**: 3-5 allenamenti settimanali a dipendenza della categoria d'appartenenza.

Più specificatamente: U15 maschile e femminile 3 allenamenti settimanali

U17 maschile e femminile 4 allenamenti settimanali

Il passaggio dal gruppo principianti al gruppo pre-agonistico non è automatico ma sarà valutato dagli allenatori in base alle motivazioni degli atleti.

Contatto

Per poter avere tutte le informazioni o iscriversi alle lezioni di prova è necessario inviare i propri dati mediante il modulo "Formulario di contatto Corso Giovani" nella rubrica [FORMULARI](#).

Costo annuale (se il candidato sarà giudicato idoneo a proseguire l'attività)

Iscrizione alla società (compreso kit abbigliamento pantaloncino e canottiera) CHF 80.-- da pagare una sola volta.

Tassa sociale compresa istruzione CHF 150.--.

Comunicazioni e assenze

Gli allievi comunicheranno con gli allenatori mediante il gruppo WhatsApp dove annunceranno tempestivamente eventuali malaugurate assenze. I programmi saranno invece inviati via email.

L'allenatore principale è sempre reperibile per chiarimenti e, per informazioni, l'indirizzo info@canottieri-audax.ch è sempre a disposizione.

Saranno organizzate riunioni con le famiglie.



Società Canottieri AUDAX Paradiso

Introduzione al canottaggio per ragazzi G+S



Abbigliamento e informazioni varie

I corsi si tengono generalmente in cantiere con qualsiasi tempo.

Prevedere perciò:

abbigliamento adatto a ogni attività sia all'interno (al remoergometro, ginnastica al suolo e pesi) sia all'esterno (principalmente voga e corsa - anche con la pioggia) e

- abiti di ricambio.
- Inoltre: cappellino, occhiali da sole, crema solare, borraccia, ciabatte da piscina.

Il Club ha una sua linea d'abbigliamento adatta a ogni stagione ma, per iniziare, portare indumenti tecnici da bicicletta o corsa/running.

È data la possibilità di fare la doccia. ■

