



*Il canottaggio è uno degli sport più antichi e prestigiosi, a diretto contatto con la natura, dove forza ed eleganza trovano espressione in un gesto atletico unico per completezza ed armonia. Un'eccellente condizione fisica e mentale, nonché un marcato spirito di squadra sono i presupposti essenziali di un canottiere vincente.*

### COSA OFFRIAMO

L'attività del Club Canottieri Lugano si rivolge ai giovani che, sotto la guida di allenatori di comprovata esperienza, **ambiscono** ad entrare nella squadra agonistica del Club Canottieri Lugano. Il percorso formativo per i futuri atleti juniores si articola obbligatoriamente nelle fasi seguenti:

#### CORSO BASE – PRINCIPIANTI

Rivolto esclusivamente a candidati degli anni **2012 – 2013 - 2014**  
 2 allenamenti infrasettimanali (max 75 mins) che si tengono il mercoledì ed il venerdì  
 Un allenamento al Sabato mattina potrebbe venire aggiunto

#### Gruppo ALLIEVI (3-4 allenamenti/settimana)

Rivolto a chi ha frequentato almeno un anno di Corso Base ed è ritenuto idoneo a far parte di questo Gruppo. Questo è aperto anche a candidati del **2011** che dovranno dimostrare da subito serietà e frequenza regolare agli allenamenti. Obiettivo: ambire alla squadra Under 15

#### SQUADRA AGONISTICA (Under 15, 17 e 19)

Da 5 a 7 allenamenti settimanali (a dipendenza della categoria)

**IL CLUB CANOTTIERI LUGANO NON PUÒ OFFRIRE ALTRE FORME DI ALLENAMENTO,  
 DI TIPO AMATORIALE O CON ESIGENZE DI FREQUENZA NON REGOLARE**

#### CONTENUTI CORSO BASE

<b>Obiettivo di formazione</b>	Introduzione alla tecnica di base in barca e consolidamento Condizione atletica generale Corretto utilizzo del materiale
<b>Obiettivo</b>	Accesso al GRUPPO ALLIEVI
<b>Candidati per stagione 2023-24</b>	Ragazze e ragazzi degli anni 2012 – 2013 - 2014
<b>Impegno richiesto</b>	2 allenamenti settimanali (con eventuale estensione ad un terzo allenamento)
<b>Possibilità agonistiche</b>	Ti Indoors Challenge Ticino * Regate giovanili cantonali (sull'arco di 1 giorno)

**IL CORSO BASE HA DURATA DI CA 4-5 MESI. IL PASSAGGIO AL GRUPPO ALLIEVI NON È AUTOMATICO o GARANTITO. PRESUPPONE IL RAGGIUNGIMENTO DI CERTI OBIETTIVI**

## ORARI E GIORNI DI CORSO

I corsi sono organizzati per permettere di amalgamare gli equipaggi al meglio e soprattutto per garantire un'equa distribuzione dei diversi gruppi di atleti che frequentano il club.

**NON SONO QUINDI POSSIBILI CAMBI DI ORARI/GIORNI**

### TIPI DI ALLENAMENTO, MATERIALE NECESSARIO ED ISCRIZIONE

#### **ALLENAMENTI**

Gli allenamenti si svolgeranno sia indoor (ergometro, vasca voga ed esercizi specifici di rafforzamento muscolare) che all'esterno (sessioni di corsa ed uscite in barca, queste ultime dopo aver appreso la tecnica di base). Il ritrovo è sempre presso la sede del Club Canottieri Lugano, salvo indicazione contraria da parte degli allenatori che verrà comunicata con dovuto anticipo.

#### **ABBIGLIAMENTO**

Deve essere adatto agli allenamenti da svolgere. Oltre a T-Shirt e pantaloncini per l'attività indoor, prevedere anche berretto, felpa, pantaloni sportivi/jogging lunghi e mantellina necessari all'attività outdoor e/o in caso di abbassamento temperature o pioggia. Essenziali scarpe da ginnastica tipo "running" da portare sempre (sconsigliate scarpe da tennis o con suola piatta). Gli allenamenti si svolgono con qualsiasi tempo. Eventuali assenze impreviste sono da comunicare tempestivamente agli allenatori. Si auspica una frequenza regolare.

#### **MODALITÀ DI ANNUNCIO PER GLI INTERESSATI**

Obbligatoriamente tramite formulario elettronico presente sul sito internet [www.canottierilugano.ch](http://www.canottierilugano.ch) nella sezione "Corsi Base". Con la compilazione del formulario **NON** ci si iscrive al corso ma ci si annuncia solo in quanto interessati. **La raccolta dei dati permetterà di creare i diversi gruppi ed informare tutti gli interessati non appena verrà organizzato un corso a loro destinato, con giorni ed orari di allenamento.**

**NON VERRÀ DATA RISPOSTA A CHI SI ANNUNCIA PUR NON RIENTRANDO NELLE CATEGORIE DI ETÀ PREVISTE**

#### **ISCRIZIONE & COSTI**

Possibile dopo 3-4 lezioni di prova dove il candidato potrà valutare se è una disciplina sportiva a cui è interessato o meno. L'iscrizione dovrà avvenire compilando l'apposito formulario che verrà distribuito agli interessati dagli allenatori del corso. Dovrà essere confermata l'idoneità fisica a praticare attività sportiva e l'abilità al nuoto e dovrà essere controfirmato dall'autorità parentale.

Il costo del corso base è di **CHF 250.**— (indicazioni per il pagamento verranno fornite per email unitamente alla conferma di iscrizione). In caso di proseguimento (sempre nel corso base o con passaggio nel GRUPPO ALLIEVI) la quota di partecipazione sarà di **CHF 220.**--/semestre.

**Il corso base ha una fine** e la sua durata massima varia dai 4 ai 5 mesi. Gli allenatori valuteranno, alla fine di ogni periodo di corso, l'idoneità al PROSEGUIMENTO nel corso base (se ancora nell'età prevista), il passaggio al Gruppo ALLIEVI (se la frequenza e l'impegno al corso base sono stati sufficienti) o l'interruzione.

#### **MODALITÀ DI COMUNICAZIONE**

Durante lo svolgimento del corso i partecipanti avranno come unico referente l'allenatore responsabile e tutte le comunicazioni avverranno tramite canale **Whatsapp** con la creazione di Gruppi dedicati a ciascun corso. Per i soli aspetti amministrativi l'indirizzo di contatto è: [corsobase@canottierilugano.ch](mailto:corsobase@canottierilugano.ch)