

ATLETICA LEGGERA – CORSO DI AVVIAMENTO (nati 2021/2014)**Categorie esordienti e ragazzi (nati dal 2021 al 2014)**

L'atletica è da tutti riconosciuta come la regina degli sport per il fatto di contemplare tutti i principali schemi motori di base del movimento umano.

Nel corso per i più piccoli l'approccio è di tipo ludico motorio, per imparare ad esplorare le potenzialità e superare i propri limiti.

Nel secondo turno, per i più grandicelli, viene posta gradualmente attenzione anche all'aspetto tecnico, per avvicinare i ragazzi senza stress alle competizioni. Queste, non sono obbligatorie ma fortemente consigliate, in quanto crediamo vivamente che facciano parte di un percorso di crescita anche sul piano emotivo. L'atletica è per tutti, non solo per i più forti.

Il corso di avviamento è seguito da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e dotati della qualifica di istruttore federale.

È possibile svolgere due prove gratuite contattando i tecnici preventivamente all'indirizzo: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra Scuola "Maestri" (via Lovati 34)

Periodo: dal 7 settembre 2026 al 31 maggio 2027

dal 7 settembre 2026 al 28 ottobre 2026 presso Campo Comunale di atletica leggera (via Treves 17)

dal 2 novembre 2026 al 10 marzo 2027 presso la Palestra Scuola "Maestri" (via Lovati 34)

dal 15 marzo 2027 al 31 maggio 2027 presso Campo Comunale di atletica leggera (via Treves 17)

Frequenza:

- **lunedì e mercoledì dalle 17:00 alle 18:00** (anni di nascita 2021-2020-2019-2018)
- **lunedì e mercoledì dalle 18:00 alle 19:00** (anni di nascita 2017-2016-2015-2014)

Tecnici: Lorenzo Dessì, Alice Sansone

Quota di partecipazione bisettimanale: € 270,00

Quota di partecipazione monosettimanale: € 220,00

ATLETICA LEGGERA – CORSO UNDER 16 (nati 2013/2012)**Categoria cadetti (anni di nascita 2013/2012)**

Il corso per la categoria Cadetti si colloca in un momento fondamentale per lo sviluppo sportivo e personale dei giovani atleti. In questa fase della crescita, oltre al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, l'allenamento si propone di stimolare le abilità tecniche con un approccio multilaterale che li prepara a identificare, nel tempo, le specialità più adatte alle loro attitudini psico-fisiche.

Il corso si propone di trasmettere valori fondamentali in ogni ambito quali la perseveranza, il rispetto del prossimo e di sé stessi. Il momento agonistico diventa lo stimolo per la crescita personale.

I cadetti parteciperanno a competizioni sportive sul territorio, secondo i calendari federali, nelle varie discipline previste per la loro categoria agonistica.

Il corso di avviamento è seguito da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e dotati della qualifica di istruttore federale.

Il corso si svolgerà tutto l'anno presso il Campo Comunale di atletica leggera.

È possibile svolgere due prove gratuite contattando i tecnici preventivamente all'indirizzo: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dall' 8 settembre 2026 al 10 giugno 2027

Frequenza: martedì, giovedì e venerdì dalle 17:30 alle 19:00

Tecnici: Francesca Montagna, Alice Sansone

Quota di partecipazione bisettimanale / trisettimanale: € 270,00

Quota di partecipazione monosettimanale: € 220,00

A partire dai 12 anni, per praticare atletica leggera, è obbligatoria la visita medico-sportiva agonistica.

La visita è gratuita fino al compimento dei 18 anni. Per poterla effettuare, è necessario presentare il modulo di richiesta con la firma in originale fornito della società sportiva.

PER I CORSI DI AVVIAMENTO è prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 30,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18 (riduzione non applicabile sul monosettimanale).

ATLETICA LEGGERA – CORSO BASE (anni 16 +)

La complessità dell'atletica non è un problema grazie ad un approccio fortemente orientato alla crescita personale e sportiva per chi non ha mai praticato questo sport. Il principiante è tale indipendentemente dall'età e per questo merita attenzione. Il corso accoglie chi vuol praticare il nostro sport senza particolari obiettivi agonistici oppure chi deve scoprire quale siano le proprie discipline preferite.

Per gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17)

Periodo: dal 2 settembre 2026 al 25 giugno 2027

Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30

Tecnico: Stefano Aguzzi

Quota di partecipazione annuale esterni: € 270,00

Quota di partecipazione annuale studenti universitari: € 200,00

ATLETICA LEGGERA – AGONISTA (nati dal 2011)

Gli allenamenti si svolgono a partire da fine agosto fino al termine della stagione agonistica, con orari variabili a seconda del periodo dell'anno, presso il campo comunale di atletica, usufruendo all'occorrenza nei mesi invernali anche degli spazi della sala pesi e della palestra presso il Pala Cus negli orari assegnati alla sezione.

A pochi minuti dal campo di atletica si trova anche il Parco della Vernavola, ideale per allenamenti di corsa di resistenza e per il potenziamento in salita. Gli atleti universitari hanno la possibilità di continuare a praticare le discipline predilette con il supporto delle strutture e dei tecnici della sezione atletica.

Per gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 1° settembre 2026 al 30 luglio 2027

Frequenza: il calendario degli allenamenti e delle competizioni viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate

Tecnici: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina (lanci), Simone Viganò (salti)

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 200,00

Quota di partecipazione esterni: € 270,00

ATLETICA LEGGERA – RUNNING SCHOOL

Il corso è rivolto: a tutti coloro che hanno la passione per la corsa, dal principiante, al runner amatoriale in cerca di una guida tecnica; agli studenti universitari che vogliono tenersi in forma e/o migliorare le proprie performance; agli studenti che vogliono una preparazione fisica per la University Run, per i Campionati Universitari Pavesi di atletica ed avere una buona forma in vista del Trofeo dei Collegi.

L'area del campo di atletica dispone anche di un percorso su sterrato ed è recintata e illuminata, per allenarsi in piena sicurezza anche nelle sere invernali, con la possibilità di farsi una doccia a fine allenamento.

Gli allenamenti sono calibrati in base al grado dei partecipanti e sono adatti a tutti.

A chi interessa vengono forniti spunti per partecipare alle manifestazioni competitive e non competitive. Il nostro istruttore è disponibile per programmi di allenamento, consigli sull'abbigliamento adatto e per tutte le curiosità legate al mondo della corsa.

Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org.

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17)

Periodo: dal 5 ottobre 2026 al 24 giugno 2027

Frequenza: lunedì e mercoledì dalle 19:00 alle 20:30

Tecnico: Tommaso Vaccina

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 190,00

Quota di partecipazione esterni: € 240,00

TESSERAMENTO FIDAL / ATTIVITÀ MASTER

Attività per tutti coloro che vogliono partecipare in autonomia alle competizioni federali sotto l'egida della Fidal. Si chiede cortesemente di prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Quota di iscrizione comprensiva di tesseramento FIDAL: € 80,00

I dipendenti e i familiari di primo grado di Fedegari S.p.a. beneficiano di quote scontate per tutte le proposte dietro presentazione della certificazione rilasciata dall'impresa.

Per informazioni  [**athletics@cuspavia.org**](mailto:athletics@cuspavia.org)