

Tenero, Ottobre 2025

## CAT Local 2025-2026

**CAT Local** è da intendersi come “selezione Ticino” e offre in maniera più o meno regolare degli allenamenti specifici collegiali di disciplina in supplemento all’attività proposta in società.

La struttura prevede attualmente 6 settori: sprint, ostacoli, salti in estensione, salti in elevazione, lancio del peso e del disco e il gruppo di lancio del giavellotto. Ogni settore/gruppo è gestito da un caposettore che è la prima persona di riferimento per il direttore del CAT.

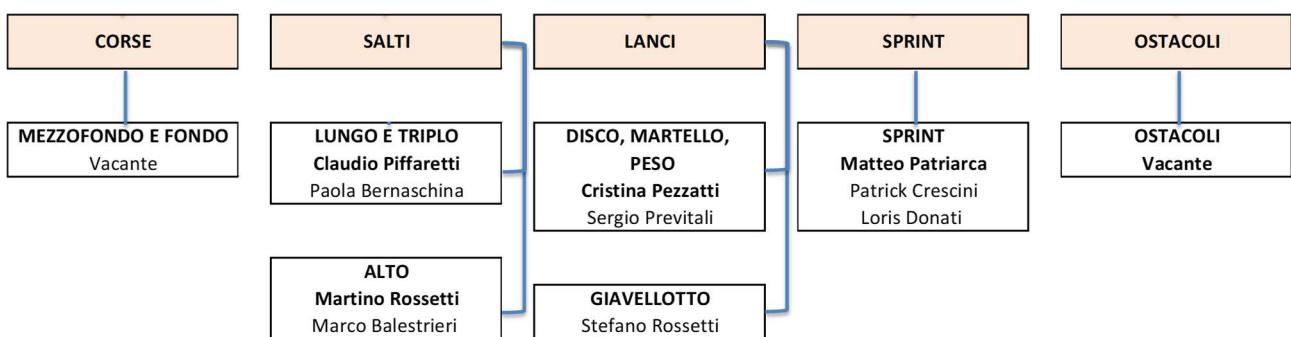
I caposettori sono coadiuvati da dei collaboratori a dipendenza della disponibilità e grandezza del settore/gruppo. I contenuti degli allenamenti sono di responsabilità del caposettore e sotto la supervisione del direttore CAT.

Gli allenamenti hanno luogo presso le infrastrutture del CST (prevalentemente in inverno) o presso le altre strutture della regione (prevalentemente in estate).

Sempre sotto il cappello CAT Local è possibile proporre progetti con obiettivi di breve e/o media e/o lunga durata. Tali progetti, che possono essere proposti anche in maniera de-localizzata in funzione delle condizioni quadro, sono presentati al direttore CAT che li valuta, li avalla e stanzia i fondi necessari. È compito del capo settore giudicare il numero adeguato di partecipanti affinché l’allenamento rimanga qualitativamente sostenibile.

L’ammissione a CAT Local è regolata tramite limite. Il Direttore e i caposettori possono, in prospettiva e qualora ritengano che le condizioni base di talento e impegno siano adempiute, invitare atleti senza limiti. Essi vengono definiti “atleti progetto” e sono considerati *Atleti CAT Local* a tutti gli effetti.

### Struttura



Powered by



## Allenamenti

Durante il periodo invernale verranno organizzati almeno 5 allenamenti collegiali con una cadenza mensile. Il kick-off è previsto per **sabato 25 ottobre 2025** dalle 11.15 alle 14.00 circa. Questa data cade un po' prima delle precedenti per impossibilità organizzative nei weekend successivi. La presenza al Kick-off è obbligatoria per tutti coloro che hanno aderito al progetto.

Inoltre, ogni gruppo di allenamento si organizzerà con degli allenamenti puntuali o regolari in base alla disponibilità. Essi verranno annunciati tempestivamente per permettere di sincronizzare al meglio la programmazione degli allenamenti.

## Contenuti degli allenamenti

Il CAT Local permette di allenarsi nelle migliori infrastrutture con allenatori di grande esperienza e formazione. Inoltre, consente di confrontarsi con i migliori atleti del cantone, ciò che permette di allenarsi nelle migliori condizioni possibili e in un ambiente stimolante. Permette anche di allacciare dei rapporti di scambio con altre realtà cantonali e di conseguenza ampliare il proprio pacchetto di conoscenze.

Ogni settore definisce i propri obiettivi in base agli atleti e alle necessità. I contenuti specifici verranno comunicati tramite i canali WhatsApp e mireranno al miglioramento tecnico e fisico dell'atleta con il fine di permettere di raggiungere i propri obiettivi.

## Costi

| Prestazione                             | CAT <small>centro atletica ticino</small><br><b>FUTURE</b>  | CAT <small>centro atletica ticino</small><br><b>local</b>  |
|---|---|---|
|   | <b>500.-</b>  | <b>150.-</b>  |
| Allenamenti secondo programma           | ✓ (1x sett. + all. ad hoc)  | ✓ (secondo programma)   |
| Kick Off e trainingsday                 | ✓   | ✓   |
| Campo allenamento                       | ✓ (4T)  | ✗ (ad hoc)  |
| Equipaggiamento sportivo                | ✓ (t-shirt)**   | ✓ (t-shirt)**   |
| Fisio screening                         | ✗   | ✗ (su richiesta)  |
| Partecipazione CAT Local su invito      | ✓   | -   |
| Accesso agevolato alla palestra Regazzi | ✓   | ✓   |
| Test di prestazione                     | ✓*  | ✓*  |

\*può essere richiesto un contributo alle spese.

\*\*il materiale viene consegnato una tantum e non ogni anno.

## Osservazioni

Gli atleti della categoria Attivi (U23 e più vecchi) possono iscriversi liberamente al CAT Local con un contributo di partecipazione di 75fr.

In caso di problemi finanziari gli atleti possono richiedere un sussidio. Inviare una richiesta con motivazione a [info@centroatletaticicino.ch](mailto:info@centroatletaticicino.ch)

I possessori di Swiss Olympic carte ricevono i seguenti ribassi:

Carta National → 100.-

Carta Regional → 50.-

Carta Local → 0.-

La tassa viene fatturata alla società nel mese di dicembre 2025. Nel caso di un'adesione tardiva verrà fatturato nel mese di marzo alla fine della stagione indoor. Ogni società dispone della libertà sulla decisione sulla modalità di suddivisione dei costi.

La presenza agli altri allenamenti è caldamente consigliata/ richiesta. Questo per ricordare agli atleti e alle società che l'adesione al CAT Local dà il diritto di usufruire di strutture e condizioni d'allenamento ottimali ma porta con sé anche delle responsabilità. L'attività crea dei costi ingenti sia al CAT che alle società ed è dunque la partecipazione alle attività è un segno di rispetto per questi investimenti.

Stefano Rossetti

Direttore CAT

