A.S.D. JUDO K. CLUB AVOLA

**Sede Via F. Raciti 8/A -**

**96012 AVOLA (SR) CODICE SOCIETA’ 19SR0533**

Questa Associazione indice ed organizza ad inviti, su nulla osta della Federazione e del Comitato Regionale FIJLKAM settore Judo, uno stage denominato:

**5° STAGE JUDO VACANZA**

Dal 29 GIUGNO al 02 luglio 2017

**Presso HOTEL SOFIA NOTO .-**

**Per informazioni e prenotazioni allo stage rivolgersi a:**

**Bellomo Massimo (Tel. 0931 811081-3478476436-3470589433),**

**E-Mail bellomojudoavola@virgilio.it**

**Arrivo IL 29 GIUGNO dalle ore 08,00**

**Inizio stage ore 9.30**

**FINE STAGE: Partenza 02 luglio ore 12,00**

Allo stage possono partecipare gli atleti tesserati per l’anno in corso con la F.I.J.L.K.A.M. o Enti di Promozione Sportiva riconosciute;  Pre Agonisti (Fanciulli e Ragazzi)-  Agonisti (ES”A e B” - CA - JU - SE):

**Lo Stage sarà tenuto da:**

**Maestro 6 DAN CATALIN GUICA**

**PELLIGRA MAURIZIO**

**ALFANO DANIELE**

Gli argomenti trattati saranno per gli AGONISTI:

tecniche i tachi waza con spostamenti nelle varie direzzioni.-

* Ne waza: Osae-Komi, Uscite dei osae-komi con principigenerali chi si applicano en tutte le immobilizazioni : creearespazio, liberare la spala, cambiare il angulo entre il uke e il tori, aprofitaredelmovimentooportuno)
* Juji-Gatame (come arrivare) metodo Neil Adams
* Come si apre il braccia per fare IPPON con kansetsu-waza cuando UKE resista
* Strangulamento Jikkoku-Jime (nella forma moderna British Choke), il strangulamento favorito di Fabio Basile
* Sankaku Gatame, forme diverse, strangolamento, leva ed Osae-komi;

Per i PRE AGONISTI:

\*  esercizi a corpo libero di pre-acrobatica (per legarla in futuro al randori);

\*  esercizi di lotta a terra;

\*  propedeutici di lotta a terra ed unione tra nage waza e Ne waza;

\*  propedeutici e tecniche i tachi waza e katame waza (dall'esercizio libero alla forma)

\*  randori di ne waza e di nage waza

A.S.D. JUDO K. CLUB AVOLA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GIORNATA TIPO PRE AGONISTI** | | **GIORNATA TIPO AGONISTI** | |
| 08.00 - 09.00 | COLAZIONE | 08.00 - 09.00 | COLAZIONE |
| 09.00 - 10.30 | JUDO | 09.00 | PISCINA |
| 11.00 - 12.00 | PISCINA | 10.30 - 12.30 | JUDO |
| 13.00 | PRANZO | 13.00 | PRANZO |
| 14,00 | RIPOSO | 14,00 | PISCINA |
| 16.00 – 17.30 | JUDO |  |  |
| 18.00 – 19.30 | PISCINA | 17.30 – 19.30 | JUDO |
| 20.30 | CENA | 20.30 | CENA |

**Per i partecipanti allo stage il costo è di 165,00 € che comprende:**

**Sistemazione in camera tripla o quadrupla dal PRANZO del 29 GIUGNO ALLA COLAZIONE DEL 02 LUGLIO 2017;**

La pensione completa comprende:

COLAZIONE : pane, burro, marmellata, caffelatte, te’, succo di frutta;

PRANZO E/O CENA: Primo, secondo, contorno, frutta e ¼ minerale.

**TASSA DI SOGGIORNO DAI 14 ANNI IN POI NON COMPRESA NEL COSTO DELLO STAGE.**

L’ISCRIZIONE DEVE ESSERE COMUNICATA ENTRO E NON OLTRE

IL 20 GIUGNO 2017.

* Iscrizione per i partecipanti al solo stage € 30,00 .-
* Pasto extra € 18,00.-

Eventuali accompagnatori non partecipanti allo stage

COSTO: € 70,00 in trattamento di FB al giorno;

Supplemento singola € 30,00 al giorno;

COLAZIONE : pane, burro, marmellata, caffelatte, te’, succo di frutta;

PRANZO E/O CENA: Primo, secondo, contorno, frutta e ¼ minerale + ¼ di vino;

All’iscrizione deve essere versata una quota di acconto di 50,00 € a persona , tramite vaglia postale intestato A.S.D. Judo K. Club Avola Bellomo Massimo, il saldo verrà versato all’arrivo in albergo.-

L’Associazione organizzatrice si riserva la facoltà di apportare modifiche al fine di migliorare l’organizzazione di detta manifestazione , e declina ogni eventuale responsabilità per eventuali danni a persone o cose, che possano derivare dallo stage o in dipendenza di esso, prima e dopo.

Alla fine dello stage verranno controllate le camere, eventuali danni saranno a carico degli ospiti della camera stessa.

Avola lì 27/03/2017 IL PRESIDENTE

F.to Salvatore Bellomo

A.S.D. JUDO K. CLUB AVOLA

**Sede Via F. Raciti 8/A - 96012 AVOLA (SR) CODICE SOCIETA’ 19SR0533**

Modulo d’iscrizione : (da compilare ed inviare unitamente alla caparra )

COGNOME \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CITTA’ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DATA/LUOGO DI NASCITA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Il Sottoscritto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Presidente Pro-Tempore

dell’A.S.D. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_autorizza l’atleta a partecipare al “5° Stage Judo Vacanza” che si svolgerà dal 29 GIUGNO al 02 luglio 2017, dichiara che l’atleta sopraindicato è regolarmente tesserato per l’anno in corso.-

FIRMA E TIMBRO SOCIETA’ DI APPARTENENZA :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

FIRMA (del genitore per i minori) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

REGOLAMENTO INTERNO

Ai minorenni è vietato allontanarsi dalla struttura senza un accompagnatore autorizzato dalla direzione dello Stage.

TUTTI DEVONO SEGUIRE LE NORME DI SICUREZZA E COMPORTAMENTALI STABILITE DALLA DIREZIONE DELLO STAGE E DALL’ HOTEL.-

Per accettazione anche del Regolamento

Firma (del genitore per i minori) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DATA