

XIII STAGE INTERNAZIONALE FIJLKAM

Lignano Sabbiadoro (UD)

27 agosto / 01 settembre 2017

• SEDE

Villaggio turistico Ge.Tur. Viale Centrale, 29 -
33054 Lignano Sabbiadoro - UDINE tel.
+39.0431.409511 - www.getur.com

• ORGANIZZATORE

FIJLKAM - Area Sportiva Settore Judo Via Dei
Sandolini, 79 - 00122 Lido di Ostia/RM Tel:
06.56434510 / 511 - Fax: 06.56470527 E mail:
judo.internazionale@fijlkam.it - Sito internet:
www.fijlkam.it

• PARTECIPAZIONE

Possono iscriversi allo Stage gli Atleti Esordienti "A" e "B", Cadetti,
Juniores e Seniores e gli Insegnanti Tecnici tesserati presso la
FIJLKAM nell'anno in corso. La partecipazione è consentita anche
agli Atleti/Insegnanti Tecnici tesserati presso Federazioni Sportive
Straniere appartenenti all'IJF.

• DURATA

6 giorni (5 notti)

• COSTI

- Sconto prenotazione anticipata: € 310 ad Atleta da effettuare contestualmente al pagamento entro il 31 luglio
- Sconto prenotazione gruppi a partire da 10 Atleti: € 290 cad. da effettuare contestualmente al pagamento entro il 31 luglio
- Prezzo Tecnico/Accompagnatore: € 290 cad.
- Prezzo soggiorno meno giorni: € 70 al giorno cad. (Atleta/Tecnico/Accompagnatore)
- Prezzo soggiorno Atleti dal 1 agosto: € 330
- Prezzosingolo allenamento: € 15 (2 allenamenti giornalieri: €30)

L'ingresso al Villaggio GE.TUR è consentito ai soli ospiti della struttura, i visitatori non residenti all'interno, saranno ammessi previo pagamento di € 5,00 a persona al giorno da saldare alla reception Getur.

Il parcheggio di veicoli all'interno del Villaggio comporta costi aggiuntivi che andranno pagati direttamente alla reception Ge.Tur.



• ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Iscrizioni e contestuale pagamento on line sul sito
<https://www.sportdata.org/judo/>
a partire dal 01 luglio fino a raggiungimento posti.

• ACCREDITO

L'accredito avrà luogo domenica 27 agosto con i seguenti orari:

Mattina: 10:00 - 13:00

Pomeriggio: a partire dalle 15:00

In sede di accredito verrà consegnato (alla prima persona della medesima stanza che si accredita) un tagliandino con il quale sarà possibile ritirare la chiave della stanza presso la reception all'ingresso del residence assegnato. Saranno inoltre consegnati n° 10 tickets restaurant (per l'intero periodo) e un braccialetto/accredito necessari per poter accedere al Villaggio ed usufruire dei pasti e dell'uso gratuito dei servizi spiaggia, acquagion e piscine scoperte.

• INFO UTILI

Lo Stage sarà presenziato dai Componenti della Commissione Nazionale Attività Giovanile Raffaele Toniolo, Corrado Bongiorno, Alessandro Comi, Alessandro Piccirillo, Vito Zocco e dal Responsabile Organizzativo Squadre Nazionali Luigi Guido e dalla Team Manager Squadre Nazionali Laura Di Toma. Lo stage si articolerà in 3 allenamenti la mattina e 3 allenamenti pomeridiani secondo le classi di età.

Verrà garantita la presenza di due fisioterapisti Federali.

Gadget per tutti i partecipanti.

FIJLKAM Corner: dove incontrare i campioni della Nazionale Juniores e seguire insieme sul megaschermo i Mondiali di Budapest.

Seminari monotematici aperti:

Sandro Rosati e Emidio Centracchio - Video Analisi

Rosetta Pleimes - Antidoping*

Dott. Giovanni De Francesco - Nutrizione*

*Come dichiarato dalla circolare n°7/2017 - JUDO, la frequenza dei due seminari potrà essere eventualmente riconosciuta dai Comitati Regionali competenti, come aggiornamento pari a 2 ore ciascuno.



STAGE FIJLKAM LIGNANO SABBIAORO (UD)

27 AGOSTO – 01 SETTEMBRE 2017

PROGRAMMA DEGLI ORARI DI ALLENAMENTO

Data	Esordienti	Cadetti	Ju/Se	Esordienti	Cadetti	Ju/Se
Lun 28-08	8:30 - 9:45 Tecnica di base Uchi komi Randori Ne Waza	9:45 - 11:15 Uchi komi Randori Ne Waza	11:15 - 12:45 Randori	15:00 - 16:30 Tecnica/Uchi komi Randori Tachi Waza	16:30 - 18:00 Uchi komi Randori Tachi Waza	18:00 - 19:30 Randori
Mar 29-08	8:30 - 9:45 Tecnica di base Uchi komi Randori Ne Waza	9:45 - 10:30 Uchi komi Randori Ne Waza	10:30 - 12:00 Randori	15:00 - 16:30 Tecnica/Uchi komi Randori Tachi Waza	16:30 - 18:00 Uchi komi Randori Tachi Waza	18:00 - 19:30 Randori
Mer 30-08	8:30 - 9:45 Tecnica di base Uchi komi Randori Ne Waza	9:45 - 10:30 Uchi komi Randori Ne Waza	10:30 - 12:00 Randori	15:00 - 16:30 Tecnica/Uchi komi Randori Tachi Waza	16:30 - 18:00 Uchi komi Randori Tachi Waza	18:00 - 19:30 Randori
Gio 31-08	8:30 - 9:45 Tecnica di base Uchi komi Randori Ne Waza	9:45 - 10:30 Uchi komi Randori Ne Waza	10:30 - 12:00 Randori	15:00 - 16:30 Tecnica/Uchi komi Randori Tachi Waza	16:30 - 18:00 Uchi komi Randori Tachi Waza	18:00 - 19:30 Randori
Ven 01-08	8:30 - 9:45 Tecnica di base Uchi komi Randori	9:45 - 10:30 Uchi komi Randori	10:30 - 12:00 Randori			

Sessione unica prevista per il primo allenamento di benvenuto,
domenica 27/08 ore 17,30.

