

AREA SPORTIVA SETTORE KARATE
Prot. n. 2710 AS/K/AB

Roma, 11/09/2015



ALLE PERSONE CONVOCATE
ALLE SOCIETÀ SPORTIVE INTERESSATE
ALLA COMMISSIONE NAZIONALE ATTIVITÀ GIOVANILE
SETTORE KARATE

e p.c. AI VICEPRESIDENTI DEI COMITATI REGIONALI
AL CONSIGLIO DI SETTORE KARATE
LORO INDIRIZZI

KATA - 75° SEMINARIO NAZIONALE -

Gambassi Terme (FI) – 18/20 settembre 2015

Su indicazione della Commissione Nazionale Attività Giovanile, **gli Atleti di cui all'elenco allegato sono invitati a partecipare**, se autorizzati dai loro genitori, ai Seminari Nazionali in oggetto .

I Seminari hanno luogo **dal 18 al 20 settembre 2015** presso la Palestra Comunale sita in Via Fermi a Gambassi Terme.

L'alloggio è previsto presso l'Hotel "Il Gatto e la Volpe" di Via Garibaldi , le camere sono state già opzionate.

Per il controllo e l'ammissione ai Seminari, gli Atleti dovranno presentarsi -muniti di tutto l'occorrente per gli allenamenti e del materiale di cui all'allegato- **entro le ore 16.00 di venerdì 18 settembre 2015.**

Gli allenamenti si svolgono sotto la guida dei componenti della **COMMISSIONE NAZIONALE ATTIVITÀ GIOVANILE**, inizieranno **alle ore 16.30 di venerdì 18 settembre 2015** e si concluderanno **domenica 20 settembre 2015** dopo gli allenamenti della mattina e la consegna dei programmi di allenamento.

Il programma di lavoro di questo ciclo è finalizzato alla “verifica dei modelli di prestazione” è prevista anche una verifica del peso.

Gli Atleti per gli allenamenti devono usare esclusivamente gli indumenti sociali e tutte le protezioni previste (PAF 2015, Art.6, Punti 7 e 8). **Inoltre, devono esibire la Licenza Federale valida con il bollino dell'anno 2015.**

Tenuto conto della minore età degli Atleti invitati, raccomandiamo che gli stessi siano accompagnati e ripresi dalla sede di allenamento.

La mancata partecipazione, non giustificata, a più di due Seminari costituirà la perdita del diritto agli inviti successivi.

AREA SPORTIVA SETTORE KARATE

Le spese di viaggio e soggiorno relative ai Seminari sono a totale carico dei partecipanti o delle Società Sportive di appartenenza, **gli interessati devono provvedere direttamente al pagamento relativo al soggiorno.**

Il gatto e la volpe

Via Garibaldi - 50050 Gambassi Terme (FI) - Telefono: 0571638188

La quota concordata per gli Atleti partecipanti è di 70,00 euro per due notti, due cene e un pranzo.

La conferma di partecipazione -unitamente a una copia del versamento della quota di adesione al Seminario di Euro 20,00 ad Atleta partecipante **devono essere effettuati -a nome della Società Sportiva di appartenenza dell' Atleta- tramite CONTO CORRENTE POSTALE n. 63839005 intestato a CONI FIJLKAM – Settore Karate entro e non oltre il 15 settembre 2015.**

ATTENZIONE: INDICARE OBBLIGATORIAMENTE NELLA CAUSALE:

1) → SNAG-4-K-sett2015 → nome Società/codice → nominativi Atleti iscritti

(Copia della documentazione deve essere presentata in originale all'arrivo).

I Presidenti Sociali garantiscono che gli Atleti invitati sono regolarmente tesserati per l'anno in corso, sono in possesso di **certificazione medica idonea** alla pratica agonistica rilasciata dai sanitari abilitati dalle norme vigenti e, quindi, sono in perfette condizioni psico-fisiche e tecnico-tattiche.

Sicuri che l'invito sarà accolto con interesse, inviamo i più cordiali saluti e gli auguri di buon lavoro.


Il Segretario Generale
Benucci Massimiliano

Allegati:
Elenco Atleti
Elenco materiale
Informazioni logistiche Seminario
Moduli autorizzazione

AREA SPORTIVA SETTORE KARATE

Gli Atleti devono presentarsi forniti del seguente materiale:

- **PROTEZIONI personali omologate WKF**: maschera facciale (solo per gli ES B, CA Internazionali) - - corpetto - paradenti, paraseni, guantini, conchiglia, paratibia e paracolpo del piede;
- **KARATEGI**: i KARATEGI non dovranno avere nessuna scritta o loghi al di fuori di quelli autorizzati (nel kata non ci dovranno essere orli con i colori dell'Italia sulle maniche) e le misure non dovranno superare quelle stabilite dal regolamento;
- **CINTURE**: le cinture, rosse e blu, non dovranno avere nessuna scritta (nome);
- **DOCUMENTO DI IDENTITA' IN CORSO DI VALIDITA' (PASSAPORTO)**;
- WKF ID Card, se in possesso;
- eventuale copia di richiesta esenzione a fini terapeutici (TUE/ATUE).

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI BASE:

giornata tipo		KATA
1° GIORNO	mattina	arrivo
	pomeriggio	16:30 / 18:30
2° GIORNO	mattina	09:00 / 11:00
	pomeriggio	16:00 / 18:00
3° GIORNO	mattina	09:00 / 11:00



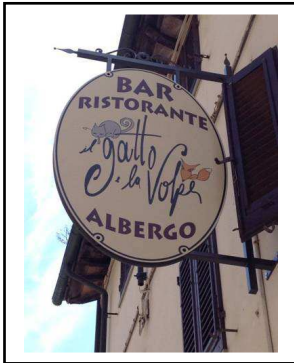
AREA SPORTIVA SETTORE KARATE

KATA - 75° SEMINARIO NAZIONALE - Gambassi Terme (FI) – 18/20 settembre 2015**Classi di età:****Esordienti "B" Italia** (dal 14° al 15° anno, nati negli anni 2001 e 2000) = **Cadetto internazionale** (14/15 anni, categoria di età determinata dall'età dell'atleta al primo giorno di gara dell'evento interessato).**Cadetti Italia** (dal 16° al 17° anno nati negli anni 1999 e 1998) = **Juniore internazionale** (16/17 anni, categoria di età determinata dall'età dell'atleta al primo giorno di gara dell'evento interessato).

N.	SPEC /KG	SESSO	COGNOME	NOME	NATO IL	CINTURA	SOCIETA'	COD.AFF.
1	KATA	F	PIVI	LISA	09/02/1998	NERA (1 DAN)	A.S.DILETTANTISTICA FISIODINAMIK	08RN0461
2	KATA	F	CASALE	CAROLA	07/11/1998	NERA (1 DAN)	KARATE POZZUOLO A.S. DILETTANTISTICA	03MI0916
3	KATA	F	RACCAGNI	GIULIA	04/02/1998	NERA (1 DAN)	ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA FUDOCHI KARATE-DO TRENZANO M.	03BS2501
4	KATA	F	ROSSI	FEDERICA	11/01/1998	NERA (1 DAN)	A.S.DILETTANTISTICA ANTHEA	12RM3300
5	KATA	F	AMATO	CAROLINA	14/09/2000	NERA (1 DAN)	CENTRO SPORTIVO ESERCITO ROMA	12RM0134
6	KATA	M	BARRECA	MIRKO	30/09/2000	MARRONE	ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA KARATE TARQUINIA FATAMORGANA	12VT2208

AREA SPORTIVA SETTORE KARATE

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Alloggio: Hotel ristorante "Il Gatto e La Volpe"

**IL GATTO E LA VOLPE DI NARDI FEDERICA E SCARTONI
LORENZO S.N.C.**
ALBERGO RISTORANTE

Luogo di svolgimento

degli allenamenti: Palestra Comunale - Via Fermi, Gambassi Terme (FI)

Come arrivare a Gambassi Terme

Gambassi Terme, situato sulle colline che si affacciano sulla Valdelsa, è **poco distante dalle principali vie di comunicazione del fondovalle**. Il territorio di Gambassi è stato fin dall'antichità attraversato delle più famose strade della Toscana come la Via Francigena e la Via Volterrana. In particolare la Via Volterrana, attraversando il territorio di Gambassi permette il **collegamento con alcuni dei borghi medievali più famosi della Toscana** come Volterra e San Gimignano, raggiungibili in pochi minuti di auto.

In treno

Anche la rete ferroviaria della Toscana rende Gambassi Terme molto ben raggiungibile. Per arrivare a Gambassi Terme in treno, è necessario scendere alle stazioni di Certaldo o di Castelfiorentino e da qui proseguire in auto o in autobus.

AREA SPORTIVA SETTORE KARATE

L'importanza della linea ferroviaria su cui si trovano le stazioni di Certaldo e Castelfiorentino, permetterà a coloro che desiderano raggiungere Gambassi in treno di avere una ampia scelta di treni durante tutta la giornata con collegamenti da e per Siena, Firenze e Pisa.

In auto

Arrivare in auto a Gambassi terme è decisamente la scelta migliore. Viaggiando in auto per le strade del territorio di Gambassi si percorre un territorio ancora oggi incontaminato, lo sguardo si perde nello sconfinato paesaggio tipico della campagna Toscana, coltivato a vigneti ed uliveti e attraversato da filari di cipressi.

Per chi proviene da Milano o da Firenze è necessario percorrere l'autostrada A1 fino a Firenze-Scandicci e da qui immettersi sulla superstrada Firenze-Pisa-Livorno in direzione Pisa. Dalla superstrada, anche provenendo da Pisa e dall' si consiglia di uscire a Ginestra Fiorentina e seguire le indicazioni per Montespertoli e poi per Castelfiorentino.

Provenendo invece da **Pisa e dall'aeroporto Galileo Galilei**, si suggerisce di uscire a Empoli Ovest sulla superstrada Firenze-Pisa-Livorno e proseguire fino a Castelfiorentino. Una volta giunti a Castelfiorentino, seguire le indicazioni per Gambassi Terme.

Chi arriva **da Roma o dall'aeroporto di Fiumicino**, deve immettersi sull'autostrada A1 fino a Val di Chiana, quindi seguire le indicazioni per Siena percorrendo la strada statale 326. Arrivati a Siena, immettersi sulla superstrada Firenze – Siena, ed uscire a Poggibonsi. Da Poggibonsi è possibile percorrere la strada statale 429 fino per Certaldo e da qui seguire le indicazioni per Gambassi Terme. In alternativa da Poggibonsi, seguire le indicazioni per San Gimignano e da qui proseguire, passando dalla località Castagno, fino a Gambassi Terme.

In autobus

Per chi desidera muoversi in autobus può usufruire dei servizi messi a disposizione delle autolinee Lazzi con collegamenti da e per le maggiori città della Toscana e paesi limitrofi.

