

# 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

## • ORGANIZZAZIONE

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@fjlkam.it  
Sito internet: www.fjlkam.it

Con la collaborazione dei Comitati Regionali Friuli Venezia Giulia e Veneto.

## • PARTECIPAZIONE

Possono iscriversi allo Stage gli Atleti Esordienti "A" e "B", Cadetti, Juniores e Seniores e gli Insegnanti Tecnici tesserati presso la FIJLKAM o presso Federazioni Sportive Straniere appartenenti all'IJF.

## • DURATA

6 giorni (5 notti)

## • COSTI

- Prezzo soggiorno atleti con prenotazione anticipata e pagamento entro il 31 luglio:

€ 310/cad.

€ 290/cad per gruppi di almeno 10 atleti

- Prezzo soggiorno atleti con pagamento successivo al 31 luglio:

€ 330/cad.

- Prezzo Tecnico/Accompagnatore: € 290/cad.

- Prezzo soggiorno giornaliero (comprende 2 allenamenti): € 70 al giorno/cad.

- Prezzo singolo allenamento: € 15/cad. (2 allenamenti giornalieri: €30)

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



## • MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Per iscriversi bisogna compilare il modulo disponibile sul sito [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it) e inviarlo alla e-mail: [judo.internazionale@fijlkam.it](mailto:judo.internazionale@fijlkam.it) unitamente alla copia di bonifico bancario effettuato sul conto corrente FIJLKAM.

**COORDINATE BANCARIE:**

**INTESTATARIO:** Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali

**IBAN:** IT96A0100503309000000010108

**NOME DELLA BANCA:** BNL Sportello CONI Roma

**SEDE DELLA BANCA:** Via Costantino Nigra, 15 - 00194 Roma

**INDICARE NELLA CAUSALE** → 1- Nome dell'evento 2- nome Società/Gruppo

Le iscrizioni che perverranno senza l'attestazione del pagamento non saranno ritenute valide.

## • ACCREDITO

L'accredito avrà luogo domenica 27 agosto presso il Salone "Sole Mare":

**Mattina:** 10:00 - 13:00

**Pomeriggio:** 15:00 - 19:30

Nei giorni successivi sarà possibile accreditarsi direttamente al Palazzetto.

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 necessario per poter accedere al Villaggio e usufruire dei pasti e dell'uso gratuito dei servizi spiaggia, acquagìo e piscine scoperte.

## • INFO UTILI

### • DIREZIONE TECNICA

Lo Stage sarà diretto 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.

### • SERVIZI AGGIUNTIVI

Verrà garantita la presenza di 2 fisioterapisti per tutta la durata dello stage.

Gadget per tutti i partecipanti

New!

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

### • OPEN WORKSHOP

Workshop sulla Video Analisi\* - Sandro Rosati ed Emidio Centracchio

Workshop sull'Antidoping\* - Rosetta Pleimes

New!

Workshop sulla Nutrizione\* - Dott. Giovanni De Francesco

\* Come indicato dalla circolare n°7/2017 - JUDO, la frequenza dei seminari potrà essere eventualmente riconosciuta dai Comitati Regionali competenti, come aggiornamento pari a 2 ore ciascuno. Date e orari verranno comunicati successivamente attraverso i canali federali.



# STAGE FIJLKAM LIGNANO SABBIAORO (UD)

27 AGOSTO\* – 01 SETTEMBRE 2017

## PROGRAMMA E 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.

