

DOMANDA D'ISCRIZIONE - Squadra Karate Stilelibero 2026/2027

tutti i campi sono obbligatori (dati atleta)

Cognome e nome: _____ Codice Fiscale: _____

Nato/a: _____ il: _____

Residente in: _____ Cap: _____

Città: _____ Provincia: _____

Estremi Carta d'identità: _____ Rilasciata dal Comune di _____

Cellulare del genitore : _____ Cellulare atleta: _____

Indirizzo e-mail genitore: _____

Indirizzo mail atleta: _____

Gruppo di Allenamento, in base al numero di allenamenti settimanali (barrare a casella):

Bambini 1 ☐ Bambini 2 ☐ Pre-agonisti 2 ☐ Pre agonisti 3 ☐ Pre agonisti 4 ☐
Amatori 2 ☐ Amatori 3 ☐ Agonisti 2 ☐ Agonisti 3 ☐ Agonisti 4 ☐

presa visione ed accettato il regolamento, dichiara di:

- impegnarsi a consegnare il Certificato Medico Sportivo necessario a partecipare agli allenamenti e alle gare, eseguendo quanto necessario per ottenerne il rilascio come descritto nel regolamento, e controllandone le date di scadenza per non essere mai scoperto
- mantenere un comportamento sportivamente corretto in tutte le situazioni in cui si rappresenti la Società Sportiva di appartenenza
- mantenere un rendimento scolastico adeguato alle proprie attitudini

chiede quindi di iscriversi per la stagione sportiva 2026/2027 in base alle condizioni di pagamento descritte nel presente regolamento.

N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza e/o rinuncia alla frequenza delle lezioni. La quota non comprende le spese per l'acquisto del materiale e/o abbigliamento tecnico per allenamenti e/o competizioni.

Data _____

Firma del genitore (o dichi ne fa le veci) _____

Firma dell'atleta (se maggiorenne) _____

AUTORIZZAZIONE ALL'USO DI IMMAGINI (ATLETA MINORENNE)

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE2016/679, noi sottoscritti

DICHIARIAMO che, nulla osta al rilascio della seguente autorizzazione, ESPRIMIAMO IL NOSTRO CONSENSO ED AUTORIZZIAMO :

POLISPORTIVA TERRAGLIO al trattamento, anche a mezzo di consulenti della Società, delle immagini che mi riguardano sul sito web della Società, su opuscoli, registrazioni video e/o altro materiale di comunicazione e marketing e autorizzo l'eventuale trasmissione agli organi di stampa e ai media televisivi, come documentazione di un momento dello svolgimento delle attività della Società.

L'utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita.

Mestre, _____ Firma della madre _____

Firma del padre _____

AUTORIZZAZIONE ALL'USO DI IMMAGINI (ATLETA MAGGIORENNE)

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE2016/679, il / la sottoscritt _____

DICHIARA che, nulla osta al rilascio della seguente autorizzazione, ESPRIMO IL MIO CONSENSO ED AUTORIZZO :

POLISPORTIVA TERRAGLIO al trattamento, anche a mezzo di consulenti della Società, delle immagini che mi riguardano sul sito web della Società, su opuscoli, registrazioni video e/o altro materiale di comunicazione e marketing e autorizzo l'eventuale trasmissione agli organi di stampa e ai media televisivi, come documentazione di un momento dello svolgimento delle attività della Società.

L'utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita.

Mestre, _____ Firma dell'atleta _____

REFERENTE DI SETTORE: Roberto Ronchini

GRUPPI DI ALLENAMENTO

Le categorie degli iscritti ai nostri corsi sono:

- **BAMBINI** (dai 4 anni in poi) previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi frequenta i corsi al momento dell'esame; c'è la possibilità di fare 1 allenamento settimanale (ma con 1 solo esame di graduazione a fine corso); IL PASSAGGIO AL GRUPPO SUCCESSIVO AVVERRÀ IN BASE ALLE INDICAZIONI DEL TECNICO DI RIFERIMENTO
- **PRE AGONISTI** (fino ai 10 anni) previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi frequenta i corsi al momento dell'esame;
- **AGONISTI** (dagli 11 anni in su) previsti 3 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi frequenta i corsi al momento dell'esame;

Per i PRE AGONISTI e gli AGONISTI, è possibile fare un allenamento settimanale in più su consiglio del tecnico.

QUOTE DI FREQUENZA

La quota è su base annuale ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.

N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza alle lezioni (anche per malattia o sospensione volontaria).

1 ALLENAMENTO SETTIMANALE	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €92	QUOTA ANNUALE €460
2 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €116	QUOTA ANNUALE €580
3 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €128	QUOTA ANNUALE €640
4 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €139	QUOTA ANNUALE €695

LA QUOTA COMPRENDE:

- La collaborazione il maestro o la figura incaricata a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le competizioni.
- Gli spazi per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati ad inizio stagione.
- Iscrizione al **CSI Centro Sportivo** Italiano, che dà diritto ad agevolazioni e sconti in convenzione.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Le spese di trasporto e di soggiorno dell'atleta per le manifestazioni Federali e gare internazionali decise dalla società in base all'età e alle capacità dell'atleta, alle quali gli atleti sono obbligati a partecipare, salvo in caso di gravi impedimenti, previo adeguato avviso ai tecnici e non sono rimborsabili.
- Le spese di iscrizione alle gare.
- Gli esami di cintura, generalmente previsti due volte l'anno, ad eccezione di chi fa un solo allenamento settimanale che prevede solo l'esame di fine anno.
- Divise da allenamento e i karategi da gara, le protezioni complete e l'abbigliamento sociale.
- Visita medica per ottenere il certificato medico sportivo
- Tutto quanto non specificato nella "quota comprende"
- Quota di iscrizione annuale e copertura assicurativa € 25, obbligatoria per accedere alle attività.
- I servizi di docce e phone.
- Il tesseramento federale **FIJLKAM**, non obbligatorio ma vivamente consigliato per poter partecipare alle gare di promozione, all'attività federale e per valorizzare ufficialmente i gradi conseguiti.

SCADENZE RATE E PAGAMENTI

1° RATA: 1 SETTEMBRE 2026
2° RATA: 10 NOVEMBRE 2026
3° RATA: 10 GENNAIO 2027
4° RATA: 10 MARZO 2027
5° RATA: 10 MAGGIO 2027

COME SI PUO' PAGARE:

- Presso la segreteria di Stilelibero,
- Tramite bonifico bancario, IBAN IT17J0200802020000040079144, e mandando una mail a stilelibero@terraglio.com e a info.karateterraglio@gmail.com, con copia contabile.

Si ricorda che, in caso di sospensione volontaria, deve essere comunque effettuato il pagamento dell'intera quota annuale di frequenza prevista in base alla categoria di appartenenza.

GRUPPI DI ALLENAMENTO

La stagione si sviluppa dal **07 settembre 2026** e prosegue fino **all' 11 giugno** per gruppo bambini e **fino al 30 giugno 2026** per tutti gli altri gruppi.

La sospensione per le vacanze natalizie sarà dal **24 dicembre 2026 al 07 gennaio 2027 ad eccezione dei pre agonisti e agonisti che faranno allenamenti ridotti.**

Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJLKAM della Provincia di Venezia, campionati regionali federali validi per le qualificazioni ai campionati italiani e relative finali nazionali, gare internazionali, stage. Durante l'anno il tecnico e il direttore tecnico decideranno se far partecipare o meno gli atleti.

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo

BAMBINI (DAI 4 ANNI)

Durante la lezione tuo figlio potrà:

- migliorare gli schemi motori di base;
- avvicinarsi al karate attraverso l'apprendimento delle prime tecniche.

Orari di allenamento **2 allenamenti: MARTEDÌ E VENERDÌ 17.00-18.00**

PRE-AGONISTI (FINO AI 10 ANNI)

I ragazzi, dopo un'adeguata preparazione, scelgono di praticare l'attività agonistica del **kumite** (combattimento) o del **kata** (forma) nella **Federazione Coni FIJLKAM**.

Durante gli allenamenti vengono sviscerate capacità e potenzialità aiutando i ragazzi, attraverso l'allenamento ad affacciarsi gradualmente al mondo delle gare, siano esse di kumite o di kata.

In allenamento e durante le competizioni gli atleti devono indossare tutti l'abbigliamento sociale: karate-gi completo di stemma fino a magliette e tuta sociale. Questo per completare lo spirito di "gruppo" e di appartenenza ad esso.

Orari di allenamento

- **PREGANZIOL** **-MARTEDÌ e VENERDÌ 18.00-19.00**
- **MESTRE** (per il 3° o 4° allenamento) orari da concordare con il tecnico, in base alla specialità dell'atleta e al calendario degli allenamenti

AGONISTI (11 ANNI IN POI)

Possono essere ammessi in questo corso solo i ragazzi che, dopo un'adeguata preparazione, scelgono di praticare l'attività agonistica del **kumite** (combattimento) o del **kata** (forma) nella **Federazione Coni FIJLKAM**.

Essi saranno suddivisi nelle seguenti categorie, in base all'età:

- ESORDIENTI (12-13 anni);
- CADETTI (14-15 anni);
- JUNIORES (16-17 anni);
- SENIORES (18-35 anni);
- MASTER (36-65 anni).

In allenamento e durante le competizioni gli atleti devono indossare tutti l'abbigliamento sociale: karategi, maglietta e tuta sociale. Questo per completare lo spirito di "gruppo" e di appartenenza ad esso

Orari di allenamento:

- **PREGANZIOL** -KUMITE MARTEDÌ e VENERDÌ 18.00-20.00 00 (2 gruppi da 1 ora di allenamento in questa fascia oraria)

- **MESTRE** - KUMITE MARTEDÌ e VENERDÌ 18.00-19.30
-KATA MARTEDÌ 18.00-20.00, GIOVEDÌ E VENERDÌ 18.00-20.00

Durante l'anno il gruppo del kumite potrà subire delle variazioni e sarà gestito dal tecnico in funzione delle esigenze degli impegni di gara e l'allenamento sarà di un'ora e il tecnico si accorderà con gli atleti.

IMPORTANTE: PER POTER ACCEDERE ALLA POLISPORTIVA PER GLI ALLENAMENTI SI DOVRA' CONSEGNARE IN SEGRETERIA DI MESTRE COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO, E COPIA DEL PAGAMENTO DEL TESSERAMENTO DI €25,00 ANNUALI

VISITA MEDICO SPORTIVA

Ogni atleta tesserato, per potersi allenare e poter gareggiare, dev'essere coperto dal CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO:

IL CERTIFICATO DI IDONEITA' **NON AGONISTICO** AL KARATE

- È obbligatorio dai 6 anni di età
- È rilasciato a pagamento dal pediatra, dal medico di base o dal medico sportivo

IL CERTIFICATO DI IDONEITA' **AGONISTICO** AL KARATE

- E' obbligatorio nell'anno di compimento dei 12 anni di eta'
- è rilasciato, gratuitamente, dal medico della medicina dello sport presso ULSS (Per usufruire della gratuità è obbligatorio presentare al momento della visita il modulo di richiesta rilasciato e timbrato in originale dalla Società Sportiva; per eventuali accertamenti diagnostici è richiesta la partecipazione alla spesa) a pagamento e vidimato dall'ULSS, presso studi medici privati.

COME PRENOTARE LA VISITA

Provincia di Treviso (AULSS 2 Marca Trevigiana - Treviso, Conegliano, Castelfranco, Montebelluna):

.Telefono Medicina dello Sport: 0422 210701 / CUP Unico: 0422 1912900

Provincia di Venezia (AULSS 3 Serenissima - Mestre, Venezia, Dolo, Mirano, Noale, Chioggia):

-Telefono CUP dedicato: 041 2103520 (CUP Medicina dello Sport)

- Disdette: Numero verde 800 075580 (almeno 24h prima)

- Online: Portale iCup AULSS 3 (sanita.veneto.it)

- Online: Portale web AULSS 2 (www.aulss2.veneto.it)

Presso FisioSport Terraglio (Polisportiva Terraglio):

- Per visite non agonistiche o agonistiche private in sede:

- Telefono: 041 5020154

- Email: fisiosport@terraglio.com

Documentazione da portare il giorno della visita:

1. Richiesta originale della Società Sportiva timbrata e firmata (obbligatoria per minorenni)
2. Documento di riconoscimento valido e Tessera Sanitaria dell'atleta
3. Questionario informativo sulla salute compilato e firmato dai genitori
4. Provetta con il campione di urina raccolto al mattino



Firma del presidente e timbro della società

La prenotazione della visita per il rilascio dell'idoneità agonistica può essere fatta con largo anticipo; l'appuntamento per la visita, però, non deve essere fissato prima di 30 giorni dalla scadenza del precedente certificato. Qualsiasi variazione di un appuntamento, disdetta o spostamento va effettuato con un anticipo di 4 giorni lavorativi (dal lunedì al venerdì escluse le festività nazionali) antecedenti l'appuntamento, pena l'addebito della tariffa prevista dal vigente nomenclatore tariffario anche se esente dalla partecipazione alla spesa sanitaria (Legge Regionale 30/2016-art.38, comma 12) telefonando al numero unico 041.844.844.

REGOLAMENTO KARATE

ORGANIGRAMMA

Direttore tecnico Karate	Ronchini Roberto	392 6503463
Collaboratore tecnico	Erica Gatti	334 8562569
Collaboratore tecnico	Di Salvo Francesca	3487866125

Il direttore tecnico:

- è l'esecutore della programmazione pluriennale decisa dalla Società;
- è il collegamento fra la società e le famiglie degli atleti;
- è l'incaricato alla diffusione e spiegazione delle scelte sociali e alla risoluzione di eventuali problematiche;
- ha il compito di favorire l'inserimento di nuovi elementi nella squadra agonistica;
- ha il compito di favorire l'evoluzione marziale e sportiva degli atleti e il loro corretto inquadramento nei gruppi di allenamento;
- è l'incaricato alla gestione del gruppo affidatogli secondo le linee indicate dalla società.

Il collaboratore tecnico:

- collabora con il direttore tecnico nelle sue mansioni specifiche.

L'atleta

- ha scelto l'attività sportiva e agonistica condividendone obiettivi e regole.

I Genitori

- condividono il progetto educativo – sportivo della Società.
- si attivano affinché i loro figli frequentino in maniera continuativa gli allenamenti e le competizioni sportive.
- partecipano alla vita della Società instaurando un rapporto costruttivo con i vari organi societari e le figure di riferimento per una continua crescita dell'attività e la risoluzione dei problemi.

Fondamentale per l'Atleta è avere intorno a sé uno staff coeso, formato da dirigenti, allenatori e genitori, che lavorano e interagiscono in armonia perché impari a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.

CARTA ETICA DELLO SPORT

Il CONI PROVINCIALE, le Federazioni, gli Enti di Promozione Sportiva sottoscrivendo la presente CARTA ETICA s'impegnano a divulgare e a far conoscere tra i propri affiliati e associati lo spirito e i contenuti della Carta, prevedendo eventualmente anche approfondimenti e corsi di formazione su tali temi.

Principi generali:

- il rispetto di sé e dei propri tempi di maturazione;
- il rispetto degli altri;
- la lealtà e l'onestà;
- la sana competitività;
- la fiducia reciproca;
- il rifiuto dei mezzi illeciti o anche semplicemente scorretti per assicurarsi la vittoria.

La valorizzazione di questi e di altri principi consentirà di cogliere nello Sport anche il suo valore "universale", capace di superare barriere e discriminazioni.

Impegni per gli Atleti- L'Atleta s'impegna:

- a vivere lo Sport come un momento di gioia, di crescita di sé, di messa alla prova delle proprie capacità, di confronto positivo con gli altri, di solidarietà e di amicizia;
- ad assimilare e rispettare le regole della lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni;
- a seguire le indicazioni fornite dall'allenatore e ad accettare il ruolo attribuito e le consegne affidate;
- ad accettare serenamente il responso del campo, anche quando è sfavorevole; a rifiutare quindi la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa di qualcun altro;
- quando i risultati non corrispondono alle proprie aspettative, a mettersi in discussione e quindi a fare autocritica, ad esempio attraverso un maggiore impegno negli allenamenti ed un maggiore spirito di collaborazione in squadra;
- a dare continuità al proprio impegno perché solo la pazienza e l'esercizio costante consentono di acquisire competenze e risultati significativi;
- a valorizzare ed incoraggiare gli altri compagni di squadra: ognuno migliora se stesso perché gli altri migliorino.

Impegni per i Genitori – Il Genitore s'impegna:

- a considerare lo Sport come la via maestra per promuovere la salute e il benessere fisico e relazionale dei propri figli;
- a sostenere e ad accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé;
- a non assolutizzare tale impegno, riponendo in esso aspettative incongrue, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a diventare un campione;
- a rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti, senza sovrapporsi o addirittura sostituirsi impropriamente al loro ruolo;
- ad incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!)

CODICE DI COMPORTAMENTO PER I GENITORI

- **Non allenare** tuo figlio. Non minare la credibilità del maestro interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. Il maestro è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica da eseguire o sulla strategia di gara. Non devi premiare tuo figlio per un buon risultato: ciò serve solo a confonderlo riguardo alle reali motivazioni per praticare questo sport e indebolisce la figura del maestro.
-

- **Non imporre le tue ambizioni** a tuo figlio. Ricorda che il karate è la sua disciplina. Miglioramenti e progressi dipendono dalle caratteristiche individuali. Non giudicare i progressi di tuo figlio in base al confronto con altri atleti e non criticarlo in base alle tue impressioni.
- **Sostieni sempre e comunque** tuo figlio. L'unica domanda che devi porgli dopo una gara è: "Ti sei divertito?" Se gare e allenamenti non rappresentano un divertimento, tuo figlio non deve essere costretto a prendervi parte.
- Nel corso di una manifestazione esprimi **solo commenti positivi**. Devi essere d'incoraggiamento e non devi mai criticare tuo figlio o il suo allenatore. Sanno riconoscere gli sbagli da soli.
- Conosci le paure di tuo figlio. Le nuove esperienze possono essere stressanti. E' assolutamente **normale che tuo figlio sia impaurito**. Non minimizzare, confortalo nella convinzione che se il suo maestro l'ha iscritto a una gara è perché ha dimostrato di essere pronto. Ricorda che il tuo compito è sostenerlo durante tutta la sua esperienza di gara.
- **Non criticare** gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio, senza essere retribuiti.
- Rispetta il maestro di tuo figlio. La fiducia reciproca tra maestro e allievo è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. **Non criticare il maestro in presenza di tuo figlio**.
- **Sii leale nei confronti della squadra**. Non è saggio che un genitore voglia far "saltare" il figlio da un gruppo d'allenamento all'altro. Cambiare gruppo d'allenamento può essere emotivamente difficile se non è il momento giusto. Consigliati sempre con il maestro per ogni problema.
- Dai a tuo figlio altri **obiettivi oltre alla vittoria**. Molti karateki di successo hanno imparato a concentrarsi sull'allenamento e non sui risultati. Dare il massimo di se stessi indipendentemente dai risultati è molto più importante che vincere.

IL PROGETTO

Il Gruppo Terraglio e Polisportiva Terraglio hanno un progetto comune. L'ambizione è quella di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati alla disciplina del karate. I gruppi sono sempre organizzati in base all'età e alle capacità degli atleti e ai loro obiettivi.

Il nostro Progetto educativo mette al centro la **PERSONA** che con i propri limiti e le proprie capacità e risorse intraprende un percorso per diventare progressivamente e naturalmente un' **ATLETA**.

L'atleta è colui che:

- riesce a porsi degli obiettivi e si attiva per raggiungerli;
- trae gioia e soddisfazione per ogni tecnica eseguita e per ogni tecnica ancora da eseguire;
- impara ad essere responsabile dei propri successi e insuccessi.

ALLENAMENTI

L'allenamento è il fulcro dell'attività agonistica, per questo deve essere praticato con frequenza e impegno costante.

E' fondamentale che ci si presenti puntuali in palestra, meglio se qualche minuto prima per interagire coi compagni e col maestro.

E' molto importante tenere conto anche dei "carichi esterni" che l'atleta vive quotidianamente: scuola, stress, altri sport, emozioni, malattia, traumi, ed è quindi necessario che l'atleta abbia con il maestro, assieme ai genitori, una comunicazione continua sulla sua condizione fisica e mentale.

DIVISA E PROTEZIONI PER L'ALLENAMENTO

Ogni atleta deve indossare il karate-gi completo durante l'allenamento (giacca, pantaloni e cintura). Durante i periodi più caldi è consentito indossare la maglietta sociale. Per quanto riguarda le competizioni, le manifestazioni e gli stage gli atleti si presenteranno in tuta sociale.

Per l'incolumità degli atleti è obbligatorio l'utilizzo delle protezioni durante gli allenamenti. Ogni atleta deve essere munito di:

- corpetto a protezione del torace (rinforzato per gli U14);
- conchiglia inguinale per gli atleti maschi,
- paraseño per le atlete femmine agoniste
- guanti;
- parapiedi e paratibia;
- mascherina protettiva (solo per la categoria Esordienti B)
- paradenti

Gli atleti devono essere responsabili del proprio karate-gi, della propria cintura e delle proprie protezioni.

ESAME DI GRADUAZIONE: COME SI SVOLGE

L'esame di graduazione è una fase molto importante per l'allievo: è un momento di valutazione della sua preparazione e dei progressi raggiunti, che non deve essere preso alla leggera, né tantomeno dato per scontato. La nuova cintura è una vera e propria conquista, un'occasione di festa che deve essere vissuta insieme a tutti i compagni e ai familiari. Per questo motivo l'esame è una "tappa obbligatoria" che non potrà essere recuperata successivamente, a meno che non sussistano motivi di salute (certificato medico).

I candidati all'esame di cintura verranno suddivisi in gruppi in base all'età e al gruppo di allenamento. Agli allievi sarà chiesto di eseguire delle prove in base al programma svolto e alle proprie abilità. In alcuni casi verrà chiesta un'ulteriore prova, specifica per la specialità dell'atleta.

Il superamento dell'esame comporta l'avanzamento del grado dell'atleta, che per le cinture colorate è il kyu.

Il grado riconosciuto può essere mezzo grado o grado intero, a seconda di vari fattori che il maestro prende in considerazione, nonché il percorso personale e il miglioramento del candidato.

Dopo aver conseguito il grado più alto nelle cinture colorate, la cintura marrone, l'allievo deve dimostrare molto impegno, serietà e voglia di imparare, nonché buoni risultati agonistici, dovuti ad una buona maturazione personale.

Ecco perché in alcuni casi viene donata la cintura marrone/nera, (che in realtà ha significato solo all'interno del dojo e non ha valore federale) cintura che va meritata e che fungerà da stimolo fino al conseguimento della cintura nera.

COMPETIZIONI

La competizione è un'occasione nella quale l'atleta si mette alla prova: sono piccole ma grandi prove durante le quali si scatenano mille emozioni. Compito del maestro, unitamente ai genitori, è aiutare l'atleta nella gestione positiva di queste, cercando di aumentare la propria autostima e sicurezza.

Le gare vanno preparate in allenamento ed è compito del maestro, decidere se parteciparvi o meno in base al livello di preparazione dell'atleta e all'impegno che esso stesso ha messo durante gli allenamenti.

e anche decidere se quel tipo di competizione è adatta. Durante le competizioni è sempre bello vedere gli atleti supportare i propri compagni e fare squadra.

E' importante presentarsi per tempo alle gare, per aver il tempo di prepararsi con calma, di eseguire un buon riscaldamento e concentrarsi per gli incontri di gara.

Per le competizioni nazionali è necessario che gli atleti indossino karategi e protezioni omologati WKF o FIJLKAM; per le competizioni internazionali è necessario che gli atleti indossino karategi e protezioni omologate WKF.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è un elemento molto importante nel percorso di crescita dell'atleta. Si consiglia un regime alimentare sano, quanto più possibile vario ed equilibrato.

REGOLE

- E' obbligatorio mantenere un comportamento corretto e ordinato in tutti gli spazi.
- Gli iscritti devono tempestivamente comunicare i cambiamenti di indirizzo e/o di telefono.
- I genitori devono obbligatoriamente comunicare l'eventuale ritardo nel venire a riprendere gli iscritti a fine allenamento.
- E' obbligatorio utilizzare esclusivamente gli spogliatoi per il cambio di abbigliamento per ragioni logistiche, di ordine e di sicurezza.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi.