



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

1

## DOMANDA D'ISCRIZIONE 2017/2018 Squadra Karate "Stilelibero"

tutti i campi sono obbligatori

Cognome e nome: \_\_\_\_\_ Codice Fiscale: \_\_\_\_\_

Nato a: \_\_\_\_\_ il: \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Cap: \_\_\_\_\_ Città: \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ Cell.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Gruppo di Allenamento: - Scuola Karate  - Propedeutica  - Master  - Agonismo

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 2017/2018 in base alle condizioni di pagamento descritte nel 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.**

Firma (in caso di minore chi ne fa le veci)

\_\_\_\_\_



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

Si autorizza il trattamento dei dati personali per uso interno amministrativo e fiscale ai sensi dell'art. 10 della legge n.675/96 e successivi aggiornamenti.

L'utilizzo di immagini che ritraggano gli iscritti nell'ambito di allenamenti e/o gare da parte della Società è da ritenersi implicitamente autorizzato: è comunque data piena facoltà di rifiutare tale autorizzazione previa comunicazione scritta da parte del genitore e/o tutore legale.

Firma (in caso di minore chi ne fa le veci)

---



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## IMPEGNO AL NON UTILIZZO SOSTANZE O METODI VIETATI DAL REGOLAMENTO ANTIDOPING IN VIGORE

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_  
 Residente a \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_  
 Tel \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_

Tesserato con la società: A.S.D. POLISPORTIVA TERRAGLIO

Consapevole e a conoscenza delle normative antidoping in vigore s'impegna a non assumere o utilizzare nessun farmaco, integratore alimentare, sostanze o metodiche che possano dare una positività ai controlli antidoping eseguiti dal CONI, del Ministero della Salute. In caso di patologie (es. asma) che richiedano l'uso di farmaci inseriti o meno nella lista delle sostanze doping in vigore, questi possono essere assunti solo ed esclusivamente con prescrizione medica (medico specialista, medico di famiglia o medico del pronto soccorso) comprensiva di diagnosi, posologia e tempi di assunzione. **Tutta la documentazione dovrà essere presentata in sede di gara prima dell'inizio della stessa.** Se da un uso non autorizzato di farmaci, integratori alimentari, altre sostanze o metodi proibiti dal regolamento antidoping in vigore, ne derivasse un danno anche solo d'immagine alla società Stile Libero S.r.l. (oltre alle altre società del Gruppo Terraglio) si procederà per vie legali al fine di un equo risarcimento economico.



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## KARATE

### REGOLAMENTO STAGIONE SPORTIVA 2017/2018

#### Organigramma

Responsabile Stilelibero	Lucchetta Luca	
Direttore tecnico Karate	Ronchini Roberto	<b>392 6503463</b>
Responsabile Karate Agonistico (Kumitè)	Rovello Giuseppe	<b>338 9817007</b>
Responsabile Karate Agonistico (Kata)	Manfrin Antonella	<b>340 6051517</b>

#### Il responsabile di settore:

- 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.

#### L'allenatore

- ha il compito di favorire l'evoluzione 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 con la supervisione del responsabile di settore

#### L'atleta

- ha scelto l'attività 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 apprenda a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## 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 migliorano

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;
- . a incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!)



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganzio (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppotterraglio  
www.terraglio.com

### Codice di Comportamento per i Genitori

- . **Non imporre le tue ambizioni** a tuo figlio. Ricorda che il nuoto è la sua attività. 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 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.
- . **Non allenare** tuo figlio. Non minare la credibilità dell'allenatore interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. L'allenatore è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica o la 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 dell'allenatore.
- . 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 allenatore 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 natatoria:
- . **Non criticare** gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio, senza essere retribuiti.
- . Rispetta l'allenatore di tuo figlio. La fiducia reciproca tra allenatore e nuotatore è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. **Non criticare l'allenatore in presenza di tuo figlio**.
- . **Sii leale nei confronti della squadra**. Non è saggio che un genitore faccia "saltare" il figlio da una squadra all'altra. L'acqua del vicino non è necessariamente più blu. Tutti le squadre hanno i propri problemi, anche quelli che sfornano campioni. Cambiare continuamente squadra può essere emotivamente difficile. Raramente un atleta migliora in modo significativo dopo un cambio di squadra.
- . 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.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppotterraglio  
www.terraglio.com

## **Il Progetto**

Stile Libero e Polisportiva Terraglio iniziano con la stagione 2017-2018 il Progetto Nuoto Agonistico. L'ambizione è quella di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati della disciplina del karate. I gruppi saranno 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 suoi limiti 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 da ogni bracciata e per ogni bracciata ancora da fare.
- non cerca scuse se non ha raggiunto l'obiettivo, né scorciatoie per raggiungerlo
- 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.

L'Atleta deve imparare ad organizzare la sua giornata e la settimana in modo da effettuare il maggior numero di sedute previste e nelle migliori condizioni psico-fisiche possibili.

E' fondamentale che si presenti puntuale in palestra, meglio se qualche minuto prima per eseguire qualche esercizio di attivazione muscolare, organizzare il materiale di allenamento o confrontarsi con l'allenatore.

Il riposo e il recupero sono le fasi principali dell'allenamento: la seduta in sé infatti, rappresenta uno shock fisico e psicologico per l'atleta, che porta ad uno scadimento della condizione di forma. E' solo successivamente con la fase di supercompensazione che il fisico dell'Atleta risponde allo shock somministrato e diventa più forte. Per ottenere questo l'allenatore deve somministrare i giusti carichi di lavoro, né troppo blandi, né troppo pesanti. E' indispensabile quindi tenere conto anche dei "carichi esterni" : scuola, stress, altri sport, emozioni, malattia, traumi, ... ed è quindi necessario che l'Atleta abbia con l'allenatore, assieme ai genitori, una comunicazione continua sulla sua condizione fisica e mentale.

## **Alimentazione**

L'alimentazione è un altro elemento determinante nel percorso di crescita dell'atleta..

La dieta deve essere sana, varia ed equilibrata, per aiutare con qualche consiglio le famiglie, durante la stagione verranno date ulteriori informazioni.

## **Manifestazioni**

Le Gare sono il momento di verifica del lavoro svolto e il momento nel quale l'Atleta si mette alla prova: sono piccoli, grandi esami durante i quali si scatenano varie emozioni . Compito dell'allenatore, insieme ai genitori, è aiutare l'Atleta nella giusta gestione di questi eventi, cercando di aumentare la sua autostima e sicurezza.

Le gare vanno preparate in allenamento ed è compito dell'allenatore, dopo essersi confrontato con l'Atleta, decidere se parteciparvi o meno. Durante le Manifestazioni gli atleti tiferanno per i loro compagni, facendo attenzione a non eccedere, supportati anche dai propri famigliari. Come per gli allenamenti è buona norma presentarsi in orario al riscaldamento in modo da prepararsi con calma e concentrazione alle gare.

## **Divisa**

Ogni atleta è responsabile della propria divisa. Durante gli allenamenti è obbligatorio l'uso del karate-gi completo (giacca, pantaloni, cintura). Durante le manifestazioni e gli spostamenti in campo gara è obbligatorio indossare la tuta sociale.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganzio (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

### **Attrezzature per l'allenamento**

Durante gli allenamenti è obbligatorio l'uso dei seguenti dispositivi di sicurezza passiva (protezioni) per salvaguardare l'incolumità degli atleti:

- corpetto toracico
- conchiglia inguinale
- guanti / paratibie + calzari
- paradenti
- mascherina protettiva (solo per la categoria esordienti b)

### **Altre Regole**

- 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.
- E' obbligatorio mantenere ordine ed un comportamento corretto in tutti gli spazi.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi.

### **Quota d'iscrizione**

L'attività agonistica è un progetto di miglioramento con obiettivi annuali e pluriennali. L'attività deve essere continuativa. La quota d'iscrizione è su base annuale (da settembre a giugno).

La quota comprende:

- iscrizione e assicurazione
- l'allenatore incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni;

La quota non comprende:

- il tesseramento F.I.L.K.A.M, deciso dalla società in base all'età e alle capacità dell'atleta;
- le spese di trasporto e di soggiorno per le gare federali;
- le spese di trasporto, di soggiorno e le tasse gara per la partecipazione alle manifestazioni extra-federali (Meeting e Trofei), alle quali la società proporrà di partecipare. Per queste manifestazioni la società specificherà e raccoglierà, con un adeguato preavviso, la quota di partecipazione;
- i costi di karate-gi, tuta, pantaloncino, zainetto/borsone con i colori sociali che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente;
- i costi per l'acquisto del kit di allenamento (protezioni) che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente;
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

**SCADENZE RATE :**

- prima rata entro il 15 settembre
- seconda rata entro il 15 dicembre
- saldo entro il 15 marzo



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

### Visita Medico Sportiva

Ogni atleta propaganda, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE rilasciato dal proprio pediatra o medico di base.

Ogni atleta tesserato agonista, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO rilasciato dall'azienda ULSS o da altro studio medico riconosciuto dall'U.I.s.s. stessa.

Per avere l'IDONEITA' SPECIFICA DELLO SPORT bisogna effettuare una visita che tra le altre cose prevede l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria.

Per ottenere questi certificati:

- al CUP 041 5103520 per ULSS di Dolo, Mirano e Noale dove opera il nostro medico sportivo dott. Bigon (per disdire 800075580 entro 24 ore dall'appuntamento)
- al 041 5020154 fax 041 942020 e-mail [fisiosport@terraglio.com](mailto:fisiosport@terraglio.com) per ambulatorio medicina dello sport (affidato al dott. Claudio Fabris presso l'impianto Polisportiva Terraglio) il sabato mattina 09.00-12.30 pomeriggio 14.30-17.30 e le seguenti tariffe: € 30.00 visita idoneità non agonistica, € 40 visita idoneità agonistica

Informazioni utili

OGNI ATLETA D'ETÀ INFERIORE AI 18 ANNI DOVRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO DA UN GENITORE O DA UN ADULTO MUNITO DI DELEGA DEL GENITORE.

Ogni atleta dovrà presentarsi munito di:

- 1° Richiesta della società sportiva (per atleti di età inferiore ai 18 anni);
- 2° documento di riconoscimento valido;
- 3° tessera sanitaria;
- 4° questionario informativo sulla salute – compilato in ogni sua parte e firmato (da un genitore nel caso di atleti minorenni);
- 5° provetta con l'urina raccolta preferibilmente al mattino appena alzati;
- 6° eventuale documentazione sanitaria relativa ad accertamenti precedenti (es. di laboratorio, radiografie, esiti di visite specialistiche, lettere di dimissioni ospedaliere, ecc.);
- 7° eventuali mezzi di correzione (lenti a contatto, occhiali, ecc.).



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
[www.terraglio.com](http://www.terraglio.com) - [info@terraglio.com](mailto:info@terraglio.com)



**FisisPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
[www.terraglio.com](http://www.terraglio.com) - [info@terraglio.com](mailto:info@terraglio.com)



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
[www.terraglio.com](http://www.terraglio.com) - [stilelibero@terraglio.com](mailto:stilelibero@terraglio.com)



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## GRUPPI ALLENAMENTO

### Scuola Karate Bambini (3-5 anni)

Quota di frequenza      1° rata da 85 + **25 ( ISCRIZINE )**  
                                      2° rata da 85  
                                      3° rata da 85  
**Quota annua: € 255 + 25 (ISCRIZIONE )**

Il corso di propedeutica al karate nasce con lo scopo di insegnare a tuo figlio a muoversi nella maniera corretta, imparando gli schemi motori di base, gestendo il corpo nello spazio, migliorando la coordinazione e di avvicinarsi a quello che è la disciplina ed il rispetto delle regole. Ciò gli permetterà non solo d'imparare a stare in gruppo fin da piccolo, ma svilupperà anche la sua attenzione, la sua agilità e le sue capacità innate di mobilità articolare.

Oltre a questo tuo figlio imparerà le prime tecniche

Il corso di propedeutica al karate è organizzato in un allenamento settimanale.

La lezione dura 45 minuti, questo perché è il tempo massimo in cui i bambini di questa fascia d'età riescono a rimanere concentrati.

Durante la lezione tuo figlio potrà:

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

**Orari di all. a Preganziol      Venerdì dalle 16:30 alle 17:15**

**Calendario**      La stagione si sviluppa da **VENERDÌ 8 settembre 2017** e continuano fino a **VENERDÌ 29 Giugno 2018**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra ottobre e giugno. Si valuterà insieme alle famiglie la partecipazione a Meeting e Trofei.



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## PROPEDEUTICA

Bambini (6-9 anni);

### Quota di frequenza

1° rata da 125 + **25 ( ISCRIZINE )**

2° rata da 150

3° rata da 150

**Quota annua: € 425,00 + 25( ISCRIZINE )**

### Obiettivi

- Sviluppo delle Capacità di discriminazione proprio ed esteroceettiva;
- schemi posturali e motori;
- capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche;
- strutturazione movimento secondo categorie spazio-temporali;
- ritmo, suono, movimento;
- codici motori e comunicazione;
- giochi situazionali, di opposizione (mediata e/o diretta);
- giochi situazionali regolamentati con e senza attrezzi;
- percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo ed energie e il proprio progresso, benessere e salute.

### Mezzi

- esercizi a carattere generale in decubito (proprioceettività) e in piedi (coordinazione generale e segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta autoprotettive ecc;
- esercizi di ritmo;
- esercizi posturali finalizzati;
- esercizi per la mobilità articolare;
- esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc;
- percorsi;
- giochi, Giochi Tecnici;
- fondamentali delle specialità compatibili con le fasi sensibili;

### Metodi

- Metodo ludico;
- Metodo della libera esplorazione;
- Metodo della scoperta guidata (In forma molto semplice);
- Metodo della serie di ripetizioni (Karate).
- Metodo delle unità situazionali
- Metodo degli esercizi di gara
- Piccole competizioni.

**Orari di all. a Preganziol Martedì e Venerdì dalle 17:30 alle 18:30**

### Calendario

La stagione si sviluppa da **MARTEDÌ 5 settembre 2017** e continuano fino a **VENERDÌ 29 Giugno 2018**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra novembre e giugno. Si valuterà insieme alle famiglie la partecipazione a Meeting e Trofei.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTterraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

### Master

Corso strutturato sulle necessità di chi si avvicina al karate come amatore. Studio delle specialità KATA e KUMITE come introduzione all'**autodifesa**. Proposta di lavoro sulla salutistica e sul mantenimento della **forma fisica**. Un corso per chi, con spensieratezza, cerca un angolo d'oriente.

**Quota di frequenza**      1° rata da 125 + **25 ( ISCRIZINE )**  
    2° rata da 150  
    3° rata da 150  
**Quota annua: € 425,00 + 25( ISCRIZINE )**

**Orari di allenamenti:**      **Martedì e Venerdì (Preganziol) dalle 18:15 alle 19:15**

### Calendario

Gli allenamenti iniziano **MARTEDÌ 6 settembre 2017** e continuano fino a **VENERDÌ 29 Giugno 2018**. Il Gruppo partecipa ad almeno 2 stage di carattere nazionale e internazionale che si svolgono su territorio regionale.



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## AGONISMO

Possono essere ammessi in questo corso solo i ragazzi che, dopo una adeguata preparazione, scelgono di praticare l'attività agonistica del combattimento nella **Federazione Coni F.I.J.K.A.M.**, Esordienti A (12-13 anni); Esordienti B (14-15 anni); Cadetti (16-17); Juniores (18-20 anni); Seniores (21-35 anni); Master (36-65 anni) a seconda della classe di età di appartenenza, del loro sviluppo fisico, del livello raggiunto nell'agonismo, seguono un programma di allenamento personalizzato, sia per quanto riguarda la preparazione atletica, l'affinamento della tecnica, che l'esperienza di gara.

**Quota di frequenza**      1° rata da 135 + **25 ( ISCRIZINE )**  
    2° rata da 160  
    3° rata da 160  
**Quota annua: € 455,00 + 25( ISCRIZINE )**

**Orari di allenamenti:**      **Lunedì (Mestre) dalle 18:00 alle 19:30**  
    **Martedì e Venerdì (Preganziol) dalle 18:15 alle 19:45**

**Calendario**                      Gli allenamenti iniziano **LUNEDÌ 5 Settembre 2017** e continuano fino a **VENERDÌ 29 Giugno 2018**. Il Gruppo partecipa alle manifestazioni organizzate dal Comitato Regionale Fijlkam Veneto che avranno luogo nel periodo compreso tra novembre e giugno con la frequenza indicativa di una gara al mese. Prevista la partecipazione alle **selezioni regionali campionati italiani** di categoria e susseguente finale nazionale. **Prevista inoltre la partecipazione ad almeno 2 gare di carattere internazionale che si svolgono su territorio nazionale ed almeno 2 su territorio estero.**

**ULTERIORI ARGOMENTI NON TRATTATI IN QUESTO REGOLAMENTO SARANNO DISCIPLINATI IN BASE AL REGOLAMENTO NAZIONALE F.I.J.K.A.M. – SETTORE KARATE.**



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com