



DOMANDA D'ISCRIZIONE Squadra Karate Stilelibero 2021/2022

tutti i campi sono obbligatori

Cognome e nome: _____ Codice Fiscale: _____

Nato/a: _____ il: _____

Residente in: _____

Cap: _____ Città: _____ Provincia: _____

Telefono: _____ Cellulare: _____

Indirizzo e-mail: _____

Gruppo di Allenamento:

Bambini 1 Pre-agonisti 3 Agonisti 3 Amatori/Adulti 2

Bambini 2 Pre-agonisti 4 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 2021/2022 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.

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

AUTORIZZAZIONE ALL'USO DI IMMAGINI

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE2016/679, io sottoscritto/a

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, _____

Data

_____ firma del padre (in caso di minore chi ne fa le veci)

_____ firma della madre (in caso di minore chi ne fa le veci)



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 638574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



Tutte le attività agonistiche sono sottoposte alle normative vigenti in materia di contenimento del contagio. In particolare, ogni disciplina sportiva fa riferimento ai protocolli più aggiornati della propria Federazione, in recepimento delle disposizioni di legge e delle linee guida del Dipartimento per lo Sport del Governo, con eventuale riferimento a quanto previsto nel D.L. del 23 luglio 2021 in materia di GREEN PASS.

GRUPPI DI ALLENAMENTO

I NOSTRI GRUPPI DI ALLENAMENTO SONO A NUMERO CHIUSO: 18 ALLIEVI PER SINGOLO CORSO: IN PRIMO LUOGO PER GARANTIRE AGLI ISCRITTI UNA MAGGIORE QUALITA' DEGLI ALLENAMENTI, E PER RISPETTARE LE NORME DI SICUREZZA COVID-19.

Le categorie degli iscritti ai nostri corsi sono:

- BAMBINI (dai 4 ai 6 anni) previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione; c'è la possibilità di fare 1 allenamento settimanale (con 1 solo esame di graduazione a fine corso);
- PRE AGONISTI (dai 7 ai 10 anni) previsti 3 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione;
- AGONISTI (dagli 11 anni in su) previsti 3 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione;
- AMATORI/ADULTI previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione;

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

QUOTE DI FREQUENZA

Qui di seguito le quote di frequenza e le relative scadenze. Si informa che il pagamento della quota annuale è in rate bimestrali.

1 ALLENAMENTO SETTIMANALE	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €80	QUOTA ANNUALE €400
2 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €100	QUOTA ANNUALE €500
3 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €110	QUOTA ANNUALE €550
4 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €120	QUOTA ANNUALE €600

Si precisa che la quota assicurativa di €25 è esclusa dalla quota di frequenza.



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 635574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



La quota comprende:

- il maestro o la figura incaricata a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le competizioni.
- Iscrizione al **CSI Centro Sportivo Italiano**, che da diritto ad agevolazioni e sconti in convenzione



La quota non comprende:

- iscrizione e assicurazione.
- 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;
- le spese di iscrizione trasporto e di soggiorno per le gare promozionali e federali.



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 638574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



SCADENZE RATE

Le scadenze del pagamento delle rate sono le seguenti:

- 1° RATA: 3 SETTEMBRE 2021**
- 2° RATA: 12 NOVEMBRE 2021**
- 3° RATA: 14 GENNAIO 2022**
- 4° RATA: 14 MARZO 2022**
- 5° RATA: 13 MAGGIO 2022**

GRUPPI DI ALLENAMENTO

BAMBINI (4-6 ANNI)

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, avvicinandosi così a quello che rappresenta la disciplina e 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 innate capacità di mobilità articolare.

Oltre a questo tuo figlio imparerà le prime tecniche di base.

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

La lezione effettiva 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.

Obbiettivi

- sviluppo delle capacità di discriminazione proprio ed estroceettiva;
- 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-energie e il proprio progresso, benessere e salute.

Mezzi

- esercizi a carattere generale in decubito (proprioceettività) e in piedi (coordinazione generale segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta auto protettive, ecc...;
- esercizi di ritmo;
- esercizi posturali finalizzati,
- esercizi per la mobilità articolare;
- esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc...;
- percorsi;



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 638574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



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

1 allenamento MARTEDÌ 17.00-18.00

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo

Calendario

La stagione si sviluppa dal **14 settembre 2021** e continua fino al **28 giugno 2022**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJLKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra novembre e giugno.

PRE-AGONISTI (7-11 ANNI)

In questo corso gli atleti vengono accompagnati e guidati nel delicato passaggio dal gioco alla competizione vera e propria, attraverso le gare promozionali, le gare provinciali e regionali. Queste sono molto importanti perché i ragazzi acquisiscono esperienze fondamentali sia per la loro formazione personale sia per quella sportiva (ad esempio la conoscenza del regolamento di gara).

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.

Obbiettivi

- sviluppo delle capacità di discriminazione proprio ed estroceettiva;
- schemi posturali e motori;



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 635574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



- 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-energie e il proprio progresso, benessere e salute.

Mezzi

- esercizi a carattere generale in decubito (propriocezione) e in piedi (coordinazione generale segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta auto protettive, 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 allenamento **PREGANZIOL MARTEDÌ e VENERDÌ 18.00-19.30**
MESTRE orari da concordare con il tecnico, in base alla specialità
(per il 3° o 4° allenamento) dell'atleta e al calendario degli allenamenti.

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo

Calendario

La stagione si sviluppa dal **14 settembre 2021** e continua fino al **28 giugno 2022**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra novembre e giugno.



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 635574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



AGONISTI (12 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: 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** **KUMITE MARTEDÌ e VENERDÌ** **18.00-19.30**
MESTRE **orari da concordare con il tecnico, in base alla specialità**
(per il 3° o 4° allenamento) **dell'atleta e al calendario degli allenamenti.**

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo.

Calendario

La stagione si sviluppa dal **14 settembre 2021** e continua fino al **28 giugno 2022**. Il gruppo partecipa alle manifestazioni organizzate dal Comitato Regionale Fijlkam Veneto che avranno luogo nel periodo compreso tra novembre e giugno. Prevista la partecipazione alle **selezioni regionali dei campionati italiani** di categoria ed eventuale finale nazionale. Prevista inoltre la partecipazione a gare di carattere internazionale.



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 638574
www.terraglio.com - stilelibero@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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 635574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com

FisioSPORT Terraglio

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



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
t. +39 041 942534
info@terraglio.com



REGOLAMENTO KARATE

ORGANIGRAMMA

Direttore tecnico Karate	Ronchini Roberto	392 6503463
Collaboratore tecnico	Di Salvo Francesca	348 7866215

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;
- conchiglia inguinale per gli atleti maschi,
- guanti;
- parapièdi e paratibia;
- mascherina protettiva (solo per la categoria Esordienti B)

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, dopo essersi confrontato con l'atleta, 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.

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.

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è su base annuale ma viene suddivisa in cinque rate.

La quota comprende:

- il maestro o la figura incaricata a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le competizioni.



gruppoterraglio
www.terraglio.com

- Iscrizione al **CSI Centro Sportivo Italiano**, che da diritto ad agevolazioni e sconti in convenzione



FisioSPORTerraglio



FKT
POLIAMBULATORIO



Dr. Franco Norbiato
Fisioterapista a Treviso Venezia Mestre
Ph.D. Care, ortopedico di sporto delatantissimo



Bissuola MEDICA
POLIAMBULATORIO



La quota non comprende:

- iscrizione e assicurazione.
- 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;
- le spese di iscrizione trasporto e di soggiorno per le gare promozionali e federali.

Tutte le attività agonistiche sono sottoposte alle normative vigenti in materia di contenimento del contagio. In particolare, ogni disciplina sportiva fa riferimento ai protocolli più aggiornati della propria Federazione, in recepimento delle disposizioni di legge e delle linee guida del Dipartimento per lo Sport del Governo, con eventuale riferimento a quanto previsto nel D.L. del 23 luglio 2021 in materia di GREEN PASS.

VISITA MEDICO SPORTIVA



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600279
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
Tel. +39 041 942534
info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 43 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633810 - fax 0422 636574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com

FisioSPORTerraglio

FisioSPORTerraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 - fax 041 942520
www.terraglio.com - info@terraglio.com





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 OTTENERE I CERTIFICATI:

- al Cup 8041 2103520) 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) per ambulatorio medicina dello sport (affidato al Dott. Claudio Fabris presso l'impianto Polisportiva Terraglio) il sabato mattina 9.00-12.00, pomeriggio 14.30-17.30 con le seguenti tariffe: €30,00 visita idoneità non agonistica, € 40,00 visita idoneità agonistica.

Informazioni utili

- IL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO E' OBBLIGATORIO AGLI APPARTENENTI DALLA CATEGORIA ESORDIENTI IN POI.
- La visita medico sportiva agonistica è vivamente consigliata perché prevede anche l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria, esami che normalmente non vengono eseguiti ma che sono molto importanti per rilevare eventuali problematiche di salute.
- OGNI ATLETA DI 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:

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

Altre informazioni e i moduli da utilizzare sono scaricabili da: <http://www.ulss.tv.it/categorie/cittadino/gli-eventi-della-vita/vivere-in-salute/fare-sport/sport-a-livello-agonistico/visita-medico-sportiva-1.html>