



Comitato Regionale Liguria - Settore Judo

2° STAGE NAZIONALE “Yama Arashi Shotyugueiko” 08/09/10 settembre 2023

1. SEDE

Palazzetto dello Sport – Piazza Pertini, 17017 Millesimo (SV)
Per gli allenamenti all’aperto: Laghi del Dolmen – Roccavignale (SV)

2. ORGANIZZAZIONE

Associazione Sportiva Dilettantistica Yama Arashi Judo Savona
Sede Legale: Via San Francesco d’Assisi 4a/18, 17100 Savona (SV)
Responsabile organizzativo: Armando Vettori – 3387738377
Segreteria organizzativa: Giulia Meinardi – 3405509364
E-mail: yamaarashi.judovs@libero.it

3. CLASSI DI ETA’

Aperto a tutti gli agonisti e master in regola col tesseramento FIJLKAM o EPS valido e in possesso di certificato medico sportivo. Stage valevole per l’aggiornamento annuale dei tecnici liguri FIJLKAM nella misura di 2 crediti per ogni giornata di stage effettuata.

4. PROGRAMMA

VENERDI’ 08/09/2023:

16:00-17:30 Allenamento in palestra – direzione tecnica M. Vlajic Simo
17:30-18:45 Allenamento in palestra – direzione tecnica M. Moraci Nicola
19:30-21:00 Studio del kata all’aperto – direzione tecnica M. Quaglia Paolo

SABATO 09/09/2023:

11:00-15:00 Corso arbitraggio (con commento della 3° tappa Gran Prix Master in diretta)
16:30-18:30 Intervento sull’alimentazione – Nutrizionista biologa Julia Buffa
19:00-20:30 Studio del kata all’aperto – direzione tecnica Quaglia Paolo
21:30 Cena con festa – obbligatoria la prenotazione

DOMENICA 10/09/2023:

10:00-13:30 Allenamento in palestra – direzione tecnica M. Pierantozzi Emanuela
15:00-17:00 Studio del kata all’aperto – direzione tecnica Quaglia Paolo

5. ISCRIZIONE ATLETI E PAGAMENTI

Gli atleti partecipanti dovranno iscriversi tramite mail a: yamaarashi.judosv@libero.it, indicando:

- Cognome
- Nome
- Data di nascita
- Società/Regione di appartenenza
- Cellulare di contatto
- Giorni di partecipazione allo stage
- Adesione alla cena del 09/09/2023 (indicare eventuali intolleranze/allergie).

Le iscrizioni si chiuderanno lunedì 04 settembre 2023. Allegare alla mail di iscrizione copia del bonifico.

Costo di iscrizione: € 50,00 compresi tutti gli allenamenti

Costo singola giornata: € 20,00

Per i tecnici liguri: € 30,00 intero stage - € 15,00 singola giornata

IBAN: IT66 P053 8749 5300 0004 7356 466 intestato YAMA ARASHI JUDO (Banca BPER)

Oltre i judogi, si richiede abbigliamento sportivo per allenamenti all'aperto e un costume da bagno per l'accesso alla piscina.

6. SISTEMAZIONI ALBERGHIERE

➤ TAVERNA DEL DOLMEN

Laghi del Dolmen, Loc. Gere, Roccavignale

Tel.3407425385

Prezzo: doppia €50 – tripla €60

➤ HOTEL GAETTA

Piazza della Libertà, 98, Millesimo

Tel.019565357

Prezzo per due notti con colazione inclusa €40

➤ HOTEL CITY

Via Brigade Partigiane, 5M, Cairo Montenotte

Tel.019505182 – www.hotelcitycairo.it

Prezzo: singola €65 – doppia €95 – tripla €125 – quadrupla €160