

CUS PADOVA JUDO 2023-2024



Palestra "B", via Giordano Bruno, 27
Informazioni e moduli per l'iscrizione ai corsi

ISCRIZIONE

Come iscriversi:

1. Assicurarci di avere un certificato medico sportivo* in corso di validità.
2. Consultare i Tecnici per sapere quale corso sarebbe il più idoneo. È possibile effettuare due lezioni di prova.
3. Andare sul sito internet del CUS Padova:
 - Procedere al tesseramento dell'allievo al CUS Padova (è necessario caricare la scansione del certificato medico) e saldare la relativa quota.
 - Procedere all'iscrizione dell'allievo al corso di Judo e saldare la relativa quota.
4. Consegnare compilata l'informativa sui dati personali FIJLKAM.
5. Per gli allievi nati dal 2007 al 2012 inclusi e per gli adulti agonisti è richiesta la firma della dichiarazione e dell'informativa antidoping.

Le quote riportate nella tabella sono comprensive di Tesseramento al CUS Padova (15€), Tesseramento alla FIJLKAM (dai 4€ ai 20€ a seconda dell'età) e Iscrizione al corso di Judo prescelto, non del judogi.

Dopo le due lezioni di prova è necessario munirsi di judogi (abito da Judo).

ASSICURAZIONE FIJLKAM

Il tesseramento alla FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) include una copertura assicurativa di base.

Per verificare la possibilità di stipulare un'eventuale polizza integrativa visitare il sito della FIJLKAM alla pagina:

fijlkam.it/tesseramento/polizza-assicurativa.html

* VISITA MEDICA

Il certificato medico sportivo deve essere in corso di validità.

Data l'intensità degli allenamenti e la possibile partecipazione ad eventi esterni, per i nati dal 2007 al 2012 inclusi sono obbligatori il certificato medico-sportivo AGONISTICO e la firma della dichiarazione e dell'informativa antidoping. Per questa fascia di età la visita agonistica può essere effettuata gratuitamente all'ospedale "Dei Colli" previa verifica disponibilità e prenotazione in segreteria CUS.

Il certificato agonistico è obbligatorio anche per i maggiorenni intenzionati a partecipare ad eventi esterni al CUS Padova (allen. nti regionali, stage, gare, ecc).

Il CUS Padova è convenzionato con alcuni centri di medicina sportiva che ci garantiscono prezzi agevolati, potete trovare info al riguardo al seguente link:

<https://www.cuspadova.it/visite-mediche>

CORSI

Corso	Età	Anni di Nascita	Giorni	Orari
JD0	4 → 5	2018-2019	Mar-Gio	16.00 – 16.45
JD1	6 → 8	2015-2016-2017	Mar-Gio	16.45 – 17.45
JD2	7 → 9	2014-2015-2016	Lun-Mer	16.45 – 17.45
JD3	9 → 13	2010-2011-2012-2013-2014	Mar-Gio	17.45 – 18.45
JD4	9 → 11	2012-2013-2014	Lun-Mer	17.45 – 18.45
JD5	≥ 14	≤ 2009 : NOVIZI	Mar-Gio	18.45 – 20.00
JD6	11 → 14	2009-2010-2011-2012	Lun-Mer	18.45 – 20.00
JD7	≥ 17	≤ 2006 : PROGREDITI RANDORI e KATA	Mar-Gio	20.00 – 21.30
JD8	≥ 14	≤ 2009 : PROGREDITI RANDORI e SHIAI	Lun-Mer	20.00 – 21.30

Inizio corsi:	2 e 3 ottobre 2023
Fine corsi:	29 e 30 maggio 2024

- JD0 è attivato con un minimo di 10 iscritti.
- Le fasce d'età sono indicative: i tecnici indirizzeranno gli allievi nel corso a loro più adatto in base ad età, maturità, capacità e costituzione fisica.
- Il venerdì si tengono lezioni di approfondimento e perfezionamento la cui partecipazione è vincolata all'invito da parte dei Tecnici.
- Il genitore di un allievo minore di 14 anni, o un suo rappresentante, deve essere presente all'ingresso e all'uscita dell'allievo dall'impianto.
- Con il saldo della 2^a tranche o dell'annuale verrà data in omaggio la felpa del CUS Padova Judo.

QUOTE (€)

Corso	Tes. nto al CUS Padova	Annuale Judo	Totale
JD0-1-2-3-4	15	320	335
JD5-6-7-8 NON universitari	15	380	395
JD6-7-8 UNIVERSITARI	0	380	380

II/La secondo/a fratello/sorella ha uno sconto sulla Quota Annuale Judo del 10%

INFORMAZIONI SUI CORSI

- JD0:** Corso di Gioco-Judo rivolto ai bambini in età prescolare. È centrato sull'apprendimento degli schemi motori di base attraverso il gioco. Il judo aiuta il bambino, anche attraverso il "gioco-lotta", a vivere con sicurezza il contatto corporeo e la relazione con gli altri. Nel corso proponiamo elementi di pre-acrobatica, pre-atletica, equilibrio e coordinazione, soprattutto per lo sviluppo della motricità generale e dell'autostima.
- JD1-JD2-JD3:** Questi corsi, dedicati alle fasce di età frequentanti le scuole elementari e primi anni delle medie, sono strutturati in modo da alternare fasi di gioco, esercizi di preparazione generale (acrobatici e atletici) e fasi di sviluppo della disciplina, le quali sono via via più frequenti e approfondite. Rimane importante il lavoro sugli schemi motori di base, sulla relazione con gli altri e sulla scoperta delle proprie peculiarità. Verrà data la possibilità di partecipare a piccole gare.
- JD4:** Corso rivolto ai ragazzi all'ultimo anno di elementari e all'inizio delle medie. Il corso è strutturato in modo da alternare esercizi di preparazione generale (acrobatici, atletici e di potenziamento) a fasi di sviluppo della disciplina, le quali sono via via più frequenti e approfondite. L'allenamento si fa più tecnico e decisamente "judoistico". La partecipazione a eventuali gare sarà proposta agli allievi che ne avranno piacere.
- JD5:** Rivolto a studenti delle superiori, universitari e adulti, il corso è rivolto a chi non ha nessuna conoscenza del Judo o a chi necessita di un approfondimento delle basi. Il corso propone un'attività adeguata alla preparazione specifica degli allievi con l'intento di potenziare le loro capacità motorie, coordinative e tecniche, al fine di portare l'allievo a poter affrontare semplici combattimenti in tutta sicurezza.
- JD6:** Dedicato a ragazzi delle scuole medie e di inizio superiori il corso prevede un allenamento decisamente judoistico. Si incrementa la preparazione tecnica di alto livello finanche agonistica per i più progrediti. Si completa la preparazione con esercizi rivolti all'atletismo e alla coordinazione generale, sviluppo di esercizi di acrobatica, allenamento di forza e mobilità, e attività complementari di gioco di squadra anche mutate da altre discipline. Per chi interessato verrà proposta la partecipazione a gare judoistiche di livello variabile, dalle più semplici alle più impegnative.
- JD7:** Corso per ragazzi, universitari e adulti progrediti. Il corso si dedica allo sviluppo della pratica del randori e del kata, ponendo particolare attenzione agli aspetti tecnici e allo sviluppo di un randori fluido. Il corso si interessa all'evoluzione judoistica del judoka così che possa affrontare in sicurezza livelli di allenamento, di combattimento e di progressione tecnica sempre più impegnativi.

JD8: Corso per ragazzi, universitari e adulti progrediti volto alla crescita del judoka al fine di facilitarlo nell'affrontare combattimenti di altolivello o gare. Il corso è caratterizzato da un importante allenamento fisico e da evoluti sviluppi della tecnica. Grazie ad ampi spazi dedicati al randori e allo shiai, il corso è centrato sul raggiungimento di uno shiai efficace.

A fini didattici durante i corsi potranno essere effettuate riprese audiovisive.

NORME DI COMPORTAMENTO DEL JUDOKA

Il Judo è una disciplina di combattimento, e perciò viene richiesto al praticante (judoka) un comportamento adeguato. In particolare l'allievo:

1. Deve rispettare i compagni, l'insegnante, in generale le altre persone e se stesso.
2. Si deve impegnare a seguire le indicazioni dell'insegnante.
3. Deve impegnarsi al massimo, aiutato in questo dagli insegnanti, a comportarsi in maniera tale da non costituire un pericolo per gli altri e per se stesso.
4. Può utilizzare le tecniche apprese durante gli allenamenti unicamente sul tatami, in presenza dell'insegnante e nei momenti opportuni.
5. Non deve avere un atteggiamento di prevaricazione violenta nei confronti di altre persone sia dentro che fuori dal dojo (luogo in cui si pratica Judo).
6. A causa dello stretto contatto con i compagni d'allenamento deve mantenere una buona igiene personale. In particolare deve sempre lavarsi i piedi prima di accedere al tatami.
7. Deve occuparsi del buono stato del proprio judogi (abito da judo).
8. In palestra è possibile accedere solo in ciabatte (da piscina o similari).
9. Durante la pratica e in generale all'interno degli impianti deve utilizzare un eloquio non offensivo e non volgare.
10. Il Judo si pratica in silenzio.

Chiunque persevererà nell'adottare atteggiamenti contrari al rispetto e alla sicurezza degli altri o di se stesso potrà, a discrezione dei Tecnici, essere sospeso o allontanato anche definitivamente dai corsi.

FIJLKAM

FIJLKAM è l'acronimo di Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali, questa è l'ufficiale federazione di Judo affiliata al CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), alla EJU (European Judo Union) e alla IJF (International Judo Federation). Quest'ultima è la federazione che si occupa di divulgare e regolamentare il Judo a livello internazionale.

Sotto la FIJLKAM vengono organizzate competizioni di Judo su territorio italiano di qualsiasi livello, da quelle giocose per i bambini ai Campionati Italiani Assoluti. La Nazionale Italiana di Judo, partecipante a Europei, Mondiali e Olimpiadi, è la nazionale della FIJLKAM.

Oltre a ciò la Federazione organizza: corsi ed esami di graduazione, volti a formare e riconoscere i gradi di cintura nera dal primo Dan in su; corsi ed esami a livello sia regionale che nazionale per la formazione e la valutazione dei futuri insegnanti tecnici; una grande quantità di stage e seminari.

Gli insegnanti del Judo CUS Padova sono insegnanti riconosciuti dalla FIJLKAM.

Tutti gli allievi vengono annualmente Tesserati alla FIJLKAM dopo aver ricevuto per tempo la documentazione necessaria descritta qui sotto.

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

L'informativa Privacy allegata a questo libretto va compilata con il nome e cognome dell'allievo di Judo e firmata dall'allievo stesso se maggiorenne o da un suo tutore se minorenni. Non va invece compilato il campo Codice Federale ASD che compileremo noi. La firma deve essere apposta al primo dei tre punti, è invece facoltativa nei due punti successivi. Consegnandola firmata e compilata ai tecnici autorizzate noi e la FIJLKAM a utilizzare i dati personali dell'allievo al fine di tesserarlo alla stessa FIJLKAM.

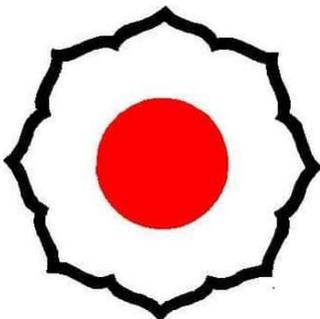
DICHIARAZIONE E INFORMATIVA CONTRO IL DOPING

La dichiarazione e l'informativa sulla lotta contro il doping vanno compilate e firmate unicamente dai genitori degli allievi nati tra il 2007 e il 2012 inclusi, e dagli allievi maggiorenni i quali siano interessati a partecipare ad eventi esterni alla nostra società. Con la firma di suddetti moduli si dichiara di non fare uso di sostanze dopanti. Tali sostanze sono molte e spesso le si possono trovare anche all'interno di farmaci e integratori. Qualora l'atleta interessato a partecipare a competizioni fosse costretto ad assumere farmaci per motivi medici bisognerà far controllare la lista delle sostanze proibite al proprio medico. Nel caso fosse riscontrata un'incompatibilità, tale situazione dovrà essere comunicata ai tecnici in materassina, così che loro possano attivare la richiesta di esonero dal divieto di assunzione di tale principio attivo.

Questo libretto serve come aiuto all'utente per le procedure di iscrizione.
Per ovvi motivi le informazioni fornite non sono da considerarsi esaustive.

Documenti allegati da firmare e riconsegnare:

- Informativa Privacy FIJLKAM (obbligatorio per tutti)
- Informativa Antidoping (obbligatorio per i nati tra il 2007 al 2012 inclusi o per gli adulti con certificato medico agonistico)



Incaricato di Sezione: Schiavone Andrea.

Consiglieri di Sezione: Carranza Camillo, Ellero Giacomo, Mioni Francesco,
Parisotto Tommaso, Pastorino Luca

Tecnici: Carletto Domenico, Marsciani Guido.

Contatti: Cel. Marsciani – 333 5251772
WhatsApp Marsciani – 351 8755398
Mail Judo Cus Padova – judo@cuspadova.it
Sito Internet – www.cuspadova.it/judo
Facebook – CUS Padova Judo
Instagram – cuspadovajudo