

AREA SPORTIVA

Si comunica che la Direzione Tecnica Nazionale organizza dal 14 al 21 marzo p.v. una settimana di allenamenti Interforze presso le sedi di Torino, Roma e Napoli, come specificato di seguito:

- Torino, SSD Akiyama Settimo Torinese, via D. Ferrari 9°, Settimo Torinese – **SOLO MASCHILE**
- Roma, Centro Olimpico FIJLKAM, via del Sandolini 79, Lido di Ostia – **FEMMINILE E MASCHILE**
- Napoli, ASD Nippon Club, via Argine 927, Napoli – **SOLO MASCHILE**

| | LUN 14 | MAR 15 | MER 16 | GIO 17 | VEN 18 | SAB 19 | LUN 21 |
|---------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| TORINO | | | 10:15 <i>Judo Ne-waza</i> | | | | |
| | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:30 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:30 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> |
| ROMA | | | 10:00 <i>Judo Randori</i> | | | 10:00 <i>Judo Randori</i> | 10:00 <i>Judo Randori</i> |
| | 17:00 <i>Judo Randori</i> | 17:00 <i>Judo Randori</i> | | 17:00 <i>Judo Tecnica</i> | 17:00 <i>Judo Randori</i> | 17:00 <i>Judo Tecnica</i> | 17:00 <i>Judo Tecnica</i> |
| NAPOLI | | | 10:15 <i>Judo Ne-waza</i> | | | | |
| | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:30 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> | 19:30 <i>Judo Randori</i> | 19:00 <i>Judo Randori</i> |

Gli allenamenti sono aperti agli Atleti civili e militari appartenenti alle classi Cadetti, Juniores e Seniores con il grado minimo di cintura nera 1° Dan ed ai Tecnici che vorranno seguire i propri Atleti. Per la partecipazione è necessario inviare richiesta entro il 10 marzo a judo.internazionale@fijlkam.it, specificando giorni, sede, orari e nominativi degli Atleti/Tecnici partecipanti.

Gli Atleti dovranno presentarsi 30 minuti prima del singolo allenamento muniti di Green Pass Rafforzato e, al primo allenamento, di referto negativo di un tampone antigenico eseguito nelle precedenti 24/48 ore. Non è previsto alcun rimborso spese per i partecipanti.

Per gli Atleti che partecipano agli intercentri fuori sede, sarà possibile concordare con i singoli responsabili la pianificazione di sedute di preparazione fisica in loco.

Presso la sede di Roma sono disponibili alcuni posti letto (385 euro per 7 notti full board): la richiesta di prenotazione va effettuata entro il 10 marzo contestualmente alla richiesta di partecipazione, seguirà conferma di disponibilità da parte della FIJLKAM con le indicazioni per il pagamento.

Si specifica che il servizio mensa (pranzo/cena) al Centro Olimpico FIJLKAM è disponibile solo per chi alloggerà presso lo stesso, non per gli altri partecipanti esterni.