



FIJKAM TRAINING CAMP

LIDO DI OSTIA/ROMA – ITALY

28 novembre / 2 dicembre 2022

1. Organizzazione

Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali - Area Sportiva Settore Judo

Via Dei Sandolini, 79 - 00122 - Lido di Ostia/RM

Tel.: 06.56434511 – Riccardo Oroni

E mail: judo.internazionale@fijlkam.it

Sito web: www.fijlkam.it

2. Sede dello stage

Centro Olimpico FIJLKAM “Matteo Pellicone”

Via dei Sandolini 79 – 00122 Lido di Ostia / Roma

3. Durata

28 novembre / 2 dicembre 2022

4. Partecipazione

Possono partecipare al Training Camp tutti gli Atleti cadetti, juniores e seniores di Interesse Nazionale, Internazionale e Olimpico e/o regolarmente iscritti a Centri Tecnici Federali e/o convocati dai CCRR d'appartenenza, con il grado minimo di cintura marrone. La partecipazione è aperta anche ai Tecnici Federali che volessero seguire i propri atleti.

5. Modalità di partecipazione

OPZIONE A: Iscrizione e pernottamento presso Centro Olimpico FIJLKAM / C.F. Polo Natatorio

La quota sottoindicata comprende l'iscrizione al Training Camp ed il pernottamento in pensione completa presso una delle due strutture.

STANZA	QUOTA A PERSONA/2 NOTTI FB	QUOTA A PERSONA/4 NOTTI FB
Singola	176 €	352 €
Doppia	132 €	264 €
Tripla (solo Polo Natatorio)	132 €	264 €

La pensione completa inizia con la cena del giorno di arrivo e finisce con il pranzo del giorno di partenza

Le iscrizioni con pernottamento saranno accettate fino ad esaurimento posti.

OPZIONE B: Partecipazione allenamenti senza pernottamento

I partecipanti possono alloggiare privatamente ed esternamente e pagare esclusivamente la quota di partecipazione agli allenamenti del Training Camp:

- COSTO A PERSONA ALLENAMENTO SINGOLO: € 15
- COSTO A PERSONA PACCHETTO COMPLETO 8 ALLENAMENTI: € 60

6. Pagamento

Per iscriversi bisogna compilare l'apposito modulo ed inviarlo inderogabilmente **entro e non oltre lunedì 21 novembre 2022** all'indirizzo email judo.internazionale@fjlkam.it unitamente alla copia di bonifico bancario effettuato sul conto corrente bancario FIJKAM di seguito indicato:

INTESTATARIO: FEDERAZIONE ITALIANA JUDO, LOTTA, KARATE, ARTI MARZIALI

IBAN: IT96A0100503309000000010108

BANCA: BNL Sportello CONI Roma - VIA COSTANTINO NIGRA, 15 – 00194 Roma

CAUSALE: Judo TC Roma 22

Le iscrizioni che perverranno senza l'attestazione del pagamento non saranno ritenute valide.

7. Programma di allenamento

<i>PROGRAMMA PROVVISORIO</i>		
Lunedì 28 novembre	10:00-15:00	Arrivo e Accredito
	16:00-19:30	Allenamento
Martedì 29 novembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Mercoledì 30 novembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Giovedì 1 dicembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Venerdì 2 dicembre	09:00-12:30	Allenamento
	12:30	Pranzo e partenza
Colazione: 07:30-09:00 Pranzo: 12:30-14:00 Cena: 19:30-21:00		

