



CUS
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
SIENA

Via L. Banchi, 3
53100 Siena
Tel. 0577/52341 – 54114
Fax 0577/52324
P.IVA 00271970527
c.f. 80007460522

CUS SIENA JUDO... NON SOLO JUDO !

UNA GIORNATA TRA JUDOKA... E NON SOLO !

Incontro tra giovani judoka e le loro famiglie

“per crescere e progredire insieme”.

Luogo: Impianto del CUS Siena A.S.D. – Via Luciano Banchi 3 – Acquacalda – 53100 Siena

Data: domenica 10 marzo 2019

Presentazione.

Il progetto è nato per andare oltre all'attuale formula di gara di judo giovanile dove i ragazzi e le loro famiglie si trovano a dover viaggiare per risolvere poi il tutto in un paio di incontri di un minuto e quindi ripartire. Tutto questo a noi è parso sempre più sterile e poco motivante per bimbi così giovani e genitori certamente poco soddisfatti di impegnare così i loro fine settimana.

Una sera intorno ad un tavolo, di rientro da una gara giovanile, ci siamo trovati a lamentarci dell'ennesima giornata spesa dietro ai nostri figli in giro per la toscana, ore passate tra viaggi ed attese per poi assistere a due o tre brevi incontri in cui i piccoli judoka sono stati al centro dell'attenzione per non più di 3-4', con il rischio essere usciti al volo dopo aver subito qualche ippon fulminante. Quella sera oltre a criticare come al solito, ci siamo detti: perché non pensare a qualche cosa di diverso e realizzarlo al CUS?

Da qui l'idea che oggi siamo a proporvi sperando che incontri da parte vostra il nostro stesso entusiasmo.

Il raduno interessa i giovani judoka delle classi: Bambini – Fanciulli – Ragazzi con le loro famiglie

La prima attività proposta ad uno dei gruppi di età sarà un randori in cui i ragazzi sceglieranno autonomamente i propri avversari (fuori dall'ambiente della propria palestra) e per disputare i loro 2' di incontro con un tecnico in judogi che dirigerà l'incontro senza però decretare alcuna vittoria, né porre fine all'incontro in caso di ippon. I giovani, dovranno disputare da un minimo di 5 ad un massimo di 8 incontri e riceveranno la maglietta ricordo dell'evento.

I randori, per ogni gruppo, saranno effettuati su un numero di tatami adeguato a contenere la manifestazione fino ad un massimo di due ore.

Mentre la prima classe di età sarà impegnata sul tatami, un altro gruppo di giovani si misurerà in un circuito di abilità con una serie di difficoltà da superare nel minor tempo possibile. Saranno premiati i migliori 3 tempi sia per i maschi che per le femmine per ciascuna categoria d'età

L'ultimo gruppo, contemporaneamente, sarà impegnato a disputare dei giochi sportivi di squadra, e tali squadre saranno composte unendo judoka di diverse palestre

Per i genitori verranno organizzati degli incontri con esperti di alimentazione, dello sviluppo psico-motorio dei giovani, del rapporto genitore e figlio-atleta, ed una tavola rotonda con l'autore del libro "Una cintura che vuole cambiare colore"

All'interno della cittadella del Cus sarà offerto il pranzo a tutti i presenti

Orario di entrata nella cittadella del Cus ore 8.30, previsto orario di fine evento ore 17,00

Ingresso alla cittadella di 15,00 € da corrispondere indistintamente tra ragazzi genitori ed accompagnatori (esclusi i tecnici con almeno 5 atleti e che si mettano a disposizione per la gestione dei randori).

La quota comprende tutte le attività sopra descritte ed il pranzo (anche per genitori e accompagnatori).

Si richiede una preiscrizione entro il venerdì 1 marzo completa del numero di genitori ed accompagnatori, così da permettere una migliore organizzazione ed un servizio più efficiente. Eventuali iscrizioni in sede saranno di € 20,00.

Iscrizione e numeri di riferimento:

Segreteria Cus Siena – 057752341

E@Mail: info@cussienajudo.it

Simone Cresti – 3388693138

Colombini Gianni – 3347781450

Federico Muzzi – 3331815090

Piano della manifestazione

Orario di accredito delle famiglie: dalle ore 8.30 alle 9.15 con pre iscrizione

Sarà previsto un desk di accoglienza per ogni classe di età.

Rotazione delle attività.

Bambini (2015 – 2014 – 2013 – 2012)	Fanciulli (2011– 2010)	Ragazzi (2009– 2008)
09.30 – 11.30 Judo (PalaCorsoni)	09.30 – 10.45 Giochi di squadra (Campi tennis)	09.30 – 11.00 Circuiti (Pallone)
12.15 – 13.00 Pranzo	11.00 – 12.30 Circuiti (Pallone)	11.30 – 13.30 Judo (PalaCorsoni)
13.30 – 14.45 Giochi di squadra (Campi tennis)	13.00 – 13.45 Pranzo	13.45 – 14.30 Pranzo
15.00 – 16.30 Circuiti (Pallone)	14.15 – 16.15 Judo (PalaCorsoni)	15.00 – 16.15 Giochi di squadra (Campi tennis)

Seminari per i genitori, tecnici e accompagnatori.

10.00 – 10.45 Sala scherma	11.00 – 11.45 Sala scherma	15.00 – 15.45 Sala scherma	16.00 – 16.45 Sala scherma
Dott.sa Federica Mennillo	Dott. Pierantonio Orlandi	Dott. Leonardo Ciampoli	Avv. Francesco Usai
Biologa - Nutrizionista	Specialista in Coaching	Fisioterapista	Presidente Comitato Regionale Toscano FJLKAM
Tema: alimentarsi bene per rendere al meglio.	Tema: come costruire un corretto rapporto tra genitore e figlio atleta.	Tema: il Judo come corretto sviluppo degli schemi motori in età giovanile.	Tema: presentazione del libro "Una cintura che vuole cambiare colore".
Ev-01	Ev-02	Ev-03	Ev-04

In caso di maltempo, i giochi sportivi saranno effettuati al coperto nel pallone e i circuiti saranno spostati da un lato nel nel PalaCorsoni.

Cordiali saluti

Il CUS Siena A.S.D. Sezione JUDO

Società:									

Genitori al seguito	Evento al quale partecipa	Numero persone	Pranzo	Ev-01	Ev-02	Ev-03	Ev-04
Cognome e nome genitore di riferimento							

Tecnici al seguito che collaborano alla direzione di randori.

Per la loro collaborazione potranno usufruire del pranzo e del gadget in maniera gratuita.

Cognome e nome tecnici	Numero persone	Pranzo	Ev-01	Ev-02	Ev-03	Ev-04

Indicare con **SI** l'evento al quale si vuol partecipare, in modo che l'organizzazione possa gestire al meglio la manifestazione.