



## Regione Lazio

Il coordinamento regionale settore ju jitsu CSEN è lieto di comunicare il prossimo evento tecnico che si terrà a Rieti il 17/12/2016 (Sabato pomeriggio) denominato "NATALE SUL TATAMI".

Come chiarito nella locandina in allegato si tratta di un incontro rivolto a bambini e ragazzi dai 4 a 15 anni divisi per fascia di età (4-5 anni, 6-9 anni, 10-12 anni, 13-15 anni) che si cimenteranno in una competizione “gara percorso”. Solo per la fascia di età dai 13 ai 15 anni facoltativamente sarà possibile confrontarsi in esibizioni “demo team” (dimostrazione) con squadre composte da un minimo di tre a un massimo di cinque elementi. Il suddetto evento appositamente pensato in prossimità delle festività natalizie ha lo scopo di rilanciare l’attività marziale giovanile CSEN Lazio nell’ottica di un complessivo rafforzamento dell’attività tecnica complessiva in ambito regionale, dando seguito al notevole successo registrato il 27 novembre scorso a Pomezia nello stage di “Difesa Personale ed Aspetti Giuridici della Sicurezza”. L’adesione a tale manifestazione dalla caratterizzazione festosa e amichevole è rivolta a tutte le società interessate aventi sede anche al di fuori della regione Lazio.

Viene riportato di seguito il vademecum esplicativo redatto dal Maestro Francesca Bongiorno (Commissione Tecnica Nazionale) responsabile di settore al fine di fornire utili indicazioni per un consapevole approccio tecnico alle competizioni da parte degli allievi partecipanti e di coadiuvare gli insegnanti tecnici responsabili della preparazione degli allievi stessi:

“il percorso consisterà nel superamento di prove che prevedono fasi di corsa, slalom, saltelli di vario tipo con ausilio delle braccia, passaggi sotto un'ostacolo o percorrendo una trave o panca strisciando, gattonando o in piedi. Sarà richiesta l’esecuzione di rotolamenti, e cadute di vario tipo. Per i più piccoli sarà adottato un percorso breve e molto semplice con pochi elementi di difficoltà, per i più grandi verrà utilizzato il controllo del tempo, inoltre si valuterà la qualità dell’esecuzione tecnica. Verranno

utilizzati attrezzi convenzionali e non al fine di aumentare le difficoltà'. Le classi di età verranno suddivise in base anche al numero dei partecipanti con possibilità di accorpamenti nell'eventualità di categorie poco numerose.

l'impostazione di fondo è quella di strutturare un percorso estremamente semplice senza il controllo del tempo e senza eccessive difficoltà' per i bambini di 4/5 anni; a seguire si cimenteranno 6/9 anni, 10/12 anni e 13/15 anni.

tutti eseguiranno il percorso sopraindicato con difficoltà' differenti in base alla fascia d'età di appartenenza.

Solo per le classi di età' 13/15 anni potranno essere eseguite facoltativamente dimostrazioni di Demo Team.”

Si richiede preiscrizione entro e non oltre giovedì' 15/12 al fine di predisporre le griglie

dei partecipanti e rendere più' fluido e piacevole il lavoro vista l'utenza.....giovanile

Tutti gli iscritti riceveranno una medaglia di partecipazione ed..... una bella sorpresa.

**Le Iscrizioni dovranno pervenire al M° Francesca Bongiorno:  
francescabongiorno@virgilio.it**

**I primi 3 di ogni fascia di Età verranno premiati con medaglie.**

**Quota Iscrizione € 10,00.**

Dovranno essere comunicati per ogni società nome, cognome e data di nascita di ciascun partecipante ed eventualmente le squadre interessate ad esibirsi nel “demo team” con l'elenco dei componenti.

Ogni ulteriore informazione ed i contatti utili ad ogni chiarimento sono riportati nella locandina in allegato

Date massima diffusione. Vi aspettiamo numerosi.

Saluti Marziali

Gianfranco Sampalmieri (Coordinatore Regionale Sett. Ju jitsu CSEN)  
Mauro Chiappalone (Coordinatore Regionale Sett. Ju jitsu CSEN)

