

YUDANSHA

Wado Ryu Karate Do

Materiale occorrente:

Karate gi e protezioni complete, Tuta ginnica, Scarpe ginniche e calzini da tennis, Felpa, K-way, Zainetto, Cappellino biancheria intima, necessario per l'igiene personale.

Per coloro che parteciperanno alla gita del giovedì mattina:

costume da bagno - cuffia e accappatoio, Da 3° kyu in poi portare anche il Tanbo (bastone corto).

Quote di partecipazione:

Giorni	Quota
Da martedì a domenica	€ 300,00
Da venerdì a domenica	€ 150,00
Notte extra	€ 25,00
Pasto extra	€ 15,00
PULLMAN	€ 33,00 a/r

Le quote si intendono dal pomeriggio del giorno di arrivo ore 15,00 (pertanto comprensive della cena) fino alle 14,00 della domenica (pertanto comprensive del pranzo)

Ogni altro eventuale aggiustamento va preventivamente concordato con gli organizzatori

I partecipanti ai **Corsi di Formazione 2009-10** avranno la possibilità di ripetere insieme ai docenti tutti gli argomenti affrontati durante la formazione per affrontare gli esami più serenamente e con una preparazione più dettagliata.

Gli agonisti avranno la possibilità di allenarsi sotto la supervisione dei preparatori agonistici dell'Accademia ed essere presi in considerazione per la formazione delle **Squadre Nazionali**.

Tutti gli atleti avranno la possibilità di approfondire le proprie conoscenze sul programma tecnico e di partecipare alle competizioni organizzate sul posto.

Gli accompagnatori potranno usufruire dei servizi dell'Hotel e qualora volessero, potranno partecipare alle iniziative dei tecnici dell'Accademia tipo: Difesa Personale, Ginnastica Generale ecc..

" SPORTILIA "

**S. Sofia (FO)
Frazione Spinello Italy
Tel: +39 0543 996133**

INFORMAZIONI e RIFERIMENTI

**M° M. CONTI 392 9800467
M° S. ZANGARI 328 8359048
M° C. CHIONCHIO 338 8749593
M° M. SECATORE 340 7068292
M° R. DI MARCO 331 3629359
M° P. DI MARCO 331 3629173
M° A. LUPI 338 8050411
Istr. S. RECANZONE 328 4576541
Istr. M. BENIGNI 339 5315774**

www.awkji.it



Awkj-Italia



Summer Camp 2010
Wado Ryu Karate Do
ACADEMY

**Data:
15-16-17-18-19-20
GIUGNO 2010**

SPORTILIA

situata nel comune di Santa Sofia, provincia di Forlì.

E' raggiungibile per mezzo:

- dell'autostrada A14, uscita di Cesena nord

- della superstrada E45, uscita S. Piero in Bagno.



Summer Camp 2010

Questa esperienza rappresenterà un momento di aggregazione tecnica e sociale, oltre che di vacanza e svago. Le lezioni si svolgeranno suddivise per gruppi di età e di livello all'aperto, ed in palestra.

Programma delle Attività:

- 17,00 – 18,00 attività sportive di gruppo, giochi
- 18,00 – 20,00 allenamento tecnico
- 20,00 CENA
- 21,30 – 23,00 Sala Congressi filmati Awkj-Italia
- 23,30 TUTTI A LETTO

Venerdì 18 giugno 2010

- 07,30 – 08,30 sveglia e colazione
- 09,00 – 10,30 allenamento tecnico
- 10,30 - 12,00 allenamento in piscina
- 12,00 – 13,00 regolamenti tecnici
- 13,00 – 14,00 pranzo
- 14,00 – 15,00 relax
- **15,00 – 16,30 CORSO FORMAZIONE FULL IMMERSION**
- 17,00 – 18,00 attività sportive di gruppo, giochi
- 18,00 – 20,00 allenamento tecnico
- 20,00 CENA
- 21,30 – 23,00 Sala Congressi filmati Awkj-Italia
- 23,30 TUTTI A LETTO

Sabato 19 giugno 2010

- 07,30 – 08,30 sveglia e colazione
- 08,30 – 10,00 allenamento AGONISTICO
- 10,00 - 11,30 allenamento TECNICO KYU e DAN
- **11,30 – 13,00 ESAMI QUALIFICHE**
- 13,00 – 14,00 pranzo
- 14,00 – 15,00 relax
- 15,00 – 16,30 PROPEDEUTICA AL DAN
- **16,30 – 18,00 ESAMI DAN**
- 19,30 - CENA
- 21,00 - DISCOTECA SAYONARA PARTY
- 24,00 - TUTTI A LETTO

Domenica 20 giugno 2010

- 08,30 – 09,30 sveglia e colazione PREPARARE le valigie
- 09,30 – 12,30 allenamento Collettivo M° Conti M.
- 12,30 – 13,30 PREMIAZIONI e CHIUSURA STAGE
- 14,00 — pranzo
- 15,00 - PARTENZA RIENTRO A CASA

Martedì 15 giugno 2010

- ARRIVO ACCOGLIENZA A SPORTILIA
- 15,00 – 16,30 Formazione Gruppi
- 16,30 – 18,00 allenamento tecnico
- 18,00 – 19,30 allenamento agonistico
- 20,00 CENA
- 21,30 – 23,00 Sala Congressi Presentazione Attività
- 23,30 TUTTI A LETTO

Mercoledì 16 giugno 2010

- 07,30 – 08,00 sveglia e colazione
- 08,30 – 10,00 allenamento tecnico
- 10,00 - 11,30 allenamento agonistico
- 11,30 – 13,00 regolamenti tecnici
- 13,00 – 14,00 pranzo
- 14,00 – 15,00 relax
- **15,00 – 16,30 CORSO FORMAZIONE FULL IMMERSION**
- 17,00 – 18,00 attività sportive di gruppo, giochi
- 18,00 – 20,00 allenamento tecnico
- 20,00 CENA
- 21,30 – 23,00 Sala Congressi filmati Awkj-Italia
- 23,30 TUTTI A LETTO

Giovedì 17 giugno 2010

- 07,30 – 08,30 sveglia e colazione
- **09,00 – 13,00 GITA ATLANTICA (S. MARINO)**
- 09,30 - 13,00 allenamento TECNICO
- 12,00 – 13,00 regolamenti tecnici
- 13,00 – 14,00 pranzo
- 14,00 – 15,00 relax
- **15,00 – 16,30 CORSO FORMAZIONE FULL IMMERSION**

Modulo da riempire e restituire

Barrare la casella relativa alla categoria e all'esame che si dovrà sostenere
SABATO 19 giugno 2010

Per la qualifica tecnica

- ALLENATORE 50,00 Giudice di Tavolo 50,00
 ISTRUTTORE 50,00 Wado Self Defence 50,00
 MAESTRO 50,00
 Preparatore Agonistico 50,00

Esami per il Grado di:

- 1° Dan 60,00 4° Dan 90,00
 2° Dan 70,00 5° Dan 100,00
 3° Dan 80,00

- Categoria:** esordiente cadetto
 juniores seniores master

Cognome

Nome

Luogo e Data di nascita

Insegnante Tecnico

Indirizzo completo

E mail

**Gli esaminandi dovranno presentarsi dalle
ore 10,30 alle ore 11,00
per la registrazione, accompagnando il
presente modulo alla
corrispondente quota di esame**