



DOMANDA D'ISCRIZIONE Squadra Karate Polisportiva Terraglio 2022/2023

tutti i campi sono obbligatori

Cognome e nome: _____ Codice Fiscale: _____

Nato/a: _____ il: _____

Residente in: _____

Cap: _____ Città: _____ Provincia: _____

Telefono: _____ Cellulare: _____

Indirizzo e-mail: _____

Gruppo di Allenamento:

Bambini 2

Pre-agonisti 3

Agonisti 3

Pre agonisti 2

Pre-agonisti 4

Agonisti 4

Disabili 2 Disabili 1

presa visione ed accettato il regolamento, dichiara di:

- impegnarsi a consegnare il Certificato Medico Sportivo necessario a partecipare agli allenamenti e alle gare, eseguendo quanto necessario per ottenerne il rilascio come descritto nel regolamento, e controllandone le date di scadenza per non essere mai scoperto
- mantenere un comportamento sportivamente corretto in tutte le situazioni in cui si rappresenti la Società Sportiva di appartenenza
- mantenere un rendimento scolastico adeguato alle proprie attitudini

chiede quindi di iscriversi per la stagione sportiva 2022/2023 in base alle condizioni di pagamento descritte nel presente regolamento.

N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza e/o rinuncia alla frequenza delle lezioni. La quota non comprende le spese per l'acquisto del materiale e/o abbigliamento tecnico per allenamenti e/o competizioni.

Firma (in caso di minore chi ne fa le veci)

AUTORIZZAZIONE ALL'USO DI IMMAGINI

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE2016/679, io sottoscritto/a

ESPRIMO IL MIO CONSENSO ED AUTORIZZO

POLISPORTIVA TERRAGLIO al trattamento, anche a mezzo di consulenti della Società, delle immagini che mi riguardano sul sito web della Società, su opuscoli, registrazioni video e/o altro materiale di comunicazione e marketing e autorizzo l'eventuale trasmissione agli organi di stampa e ai media televisivi, come documentazione di un momento dello svolgimento delle attività della Società.

L'utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita.

Mestre, _____

Data

_____ firma del padre (in caso di minore chi ne fa le veci)

_____ firma della madre (in caso di minore chi ne fa le veci)



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
☎ +39 041 942534
✉ info@terraglio.com



FisioSPORT Terraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganzoli (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 639574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



Tutte le attività agonistiche sono sottoposte alle normative vigenti in materia di contenimento del contagio. In particolare, ogni disciplina sportiva fa riferimento ai protocolli più aggiornati della propria Federazione, in recepimento delle disposizioni di legge e delle linee guida del Dipartimento per lo Sport del Governo, con eventuale riferimento a quanto previsto nel D.L. del 23 luglio 2021 in materia di GREEN PASS.

GRUPPI DI ALLENAMENTO

I NOSTRI GRUPPI DI ALLENAMENTO SONO A NUMERO CHIUSO: 10 ALLIEVI PER SINGOLO CORSO: IN PRIMO LUOGO PER GARANTIRE AGLI ISCRITTI UNA MAGGIORE QUALITA' DEGLI ALLENAMENTI, E PER RISPETTARE LE NORME DI SICUREZZA COVID-19.

Le categorie degli iscritti ai nostri corsi sono:

- **BAMBINI** (dai 4 ai 6 anni) previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi frequenta i corsi al momento dell'esame; c'è la possibilità di fare 1 allenamento settimanale (con 1 solo esame di graduazione a fine corso);
- **PRE AGONISTI** (dai 7 ai 10 anni) previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi frequenta i corsi al momento dell'esame;
- **AGONISTI** (dagli 11 anni in su) previsti 3 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi per chi frequenta i corsi al momento dell'esame;
- **DISABILI** previsti 2 allenamenti settimanali e 2 esami di graduazione per chi per chi frequenta i corsi al momento dell'esame

Per i PRE AGONISTI e gli AGONISTI, è possibile fare un allenamento settimanale in più su consiglio del maestro.

QUOTE DI FREQUENZA

Qui di seguito le quote di frequenza e le relative scadenze. Si informa che il pagamento della quota annuale è in rate bimestrali.

1 ALLENAMENTO SETTIMANALE	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €80	QUOTA ANNUALE €400
2 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €100	QUOTA ANNUALE €500
3 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €110	QUOTA ANNUALE €550
4 ALLENAMENTI SETTIMANALI	NR. 5 RATE BIMESTRALI DA €120	QUOTA ANNUALE €600



Si precisa che la quota assicurativa di €25 è esclusa dalla quota di frequenza.

La quota comprende:

- il maestro o la figura incaricata a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le competizioni.
- Iscrizione al **CSI Centro Sportivo Italiano**, che da diritto ad agevolazioni e sconti in convenzione



FisioSPORTerraglio



Dr. Franco Norbiato
Fisioterapista a Treviso Venezia Mestre
Phy Care, Ortopedico e Sports Rehabilitation



• La quota non comprende:

- iscrizione e assicurazione.
- il tesseramento federale **FIJLKAM**, non obbligatorio ma vivamente consigliato per poter partecipare alle gare di promozione, all'attività federale e per valorizzare ufficialmente i gradi conseguiti;
- le spese di iscrizione trasporto e di soggiorno per le gare promozionali e federali.



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
☎ +39 041 942534
✉ info@terraglio.com

FisioSPORTerraglio

FisioSPORTerraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 639574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



SCADENZE RATE

Le scadenze del pagamento delle rate sono le seguenti:

- 1° RATA: 5 SETTEMBRE 2022**
- 2° RATA: 10 NOVEMBRE 2022**
- 3° RATA: 10 GENNAIO 2023**
- 4° RATA: 10 MARZO 2023**
- 5° RATA: 10 MAGGIO 2023**

GRUPPI DI ALLENAMENTO

BAMBINI (5-7 ANNI)

Il corso di propedeutica al karate nasce con lo scopo di insegnare a tuo figlio a muoversi nella maniera corretta, imparando gli schemi motori di base, gestendo il corpo nello spazio, migliorando la coordinazione, avvicinandosi così a quello che rappresenta la disciplina e il rispetto delle regole.

Ciò gli permetterà non solo d'imparare a stare in gruppo fin da piccolo, ma svilupperà anche la sua attenzione, la sua agilità e le sue innate capacità di mobilità articolare.

Oltre a questo tuo figlio imparerà le prime tecniche di base.

Il corso di propedeutica al karate è organizzato in un allenamento settimanale.

La lezione effettiva dura 50 minuti, questo perché è il tempo massimo in cui i bambini di questa fascia d'età riescono a rimanere concentrati.

Durante la lezione tuo figlio potrà:

- migliorare gli schemi motori di base;
- avvicinarsi al karate attraverso l'apprendimento delle prime tecniche.

Obbiettivi

- sviluppo delle capacità di discriminazione proprio ed estroceettiva;
- schemi posturali e motori;
- capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche,
- strutturazione movimento secondo categorie spazio-temporali;
- ritmo, suono, movimento;
- codici motori e comunicazione;
- giochi situazionali, di opposizione (mediata e/o diretta);
- giochi situazionali regolamentati con e senza attrezzi;
- percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo-energie e il proprio progresso, benessere e salute.

Mezzi

- esercizi a carattere generale in decubito (proprioceettività) e in piedi (coordinazione generale segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta auto protettive, ecc...;
- esercizi di ritmo;
- esercizi posturali finalizzati,
- esercizi per la mobilità articolare;
- esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc...;
- percorsi;
- giochi, giochi tecnici;
- fondamentali delle specialità compatibili con le fasi sensibili.



Metodi

- metodo ludico;
- metodo della libera esplorazione;
- metodo della scoperta guidata (in forma molto semplice);
- metodo della serie di ripetizioni (Karate);
- metodo delle unità situazionali;
- metodo degli esercizi di gara;
- piccole competizioni.

Orari di allenamento 2 allenamenti: **MARTEDÌ E GIOVEDÌ** 17.10-18.00

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo

Calendario

La stagione si sviluppa dal **5 settembre 2022** e continua fino al **29 giugno 2023**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJLKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra novembre e giugno.

PRE-AGONISTI (7-11 ANNI)

In questo corso gli atleti vengono accompagnati e guidati nel delicato passaggio dal gioco alla competizione vera e propria, attraverso le gare promozionali, le gare provinciali e regionali. Queste sono molto importanti perché i ragazzi acquisiscono esperienze fondamentali sia per la loro formazione personale sia per quella sportiva (ad esempio la conoscenza del regolamento di gara).

I ragazzi, dopo un'adeguata preparazione, scelgono di praticare l'attività agonistica del **kumite** (combattimento) o del **kata** (forma) nella **Federazione Coni FIJLKAM**.

Durante gli allenamenti vengono sviscerate capacità e potenzialità aiutando i ragazzi, attraverso l'allenamento ad affacciarsi gradualmente al mondo delle gare, siano esse di kumite o di kata.

In allenamento e durante le competizioni gli atleti devono indossare tutti l'abbigliamento sociale: karate-gi completo di stemma fino a magliette e tuta sociale. Questo per completare lo spirito di "gruppo" e di appartenenza ad esso.

Obbiettivi

- sviluppo delle capacità di discriminazione proprio ed estroceettiva;
- schemi posturali e motori;
- capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche,
- strutturazione movimento secondo categorie spazio-temporali;
- ritmo, suono, movimento;
- codici motori e comunicazione;
- giochi situazionali, di opposizione (mediata e/o diretta);
- giochi situazionali regolamentati con e senza attrezzi;
- percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo-energie e il proprio progresso, benessere e salute.



Mezzi

- esercizi a carattere generale in decubito (propriocezione) e in piedi (coordinazione generale segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta auto protettive, ecc...;
- esercizi di ritmo;
- esercizi posturali finalizzati,
- esercizi per la mobilità articolare;
- esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc...;
- percorsi;
- giochi, giochi tecnici;
- fondamentali delle specialità compatibili con le fasi sensibili.

Metodi

- metodo ludico;
- metodo della libera esplorazione;
- metodo della scoperta guidata (in forma molto semplice);
- metodo della serie di ripetizioni (Karate);
- metodo delle unità situazionali;
- metodo degli esercizi di gara;
- piccole competizioni.

Orari di allenamento

MESTRE LUNEDÌ 17.00-18.00 E VENERDÌ 18.00-19.00

KATA MARTEDÌ 18.00-19.00, GIOVEDÌ E VENERDÌ 18.00-19.00

PREGANZIOL (per il 3° o 4° allenamento) orari da concordare con il tecnico, in base alla specialità dell'atleta e al calendario degli allenamenti

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo

Calendario

La stagione si sviluppa dal **5 settembre 2022** e continua fino al **30 giugno 2023**. Il Gruppo partecipa al Circuito Gioco-sport FIJLKAM della Provincia di Venezia che comprende manifestazioni distribuite fra novembre e giugno.

AGONISTI (12 ANNI IN POI)

Possono essere ammessi in questo corso solo i ragazzi che, dopo un'adeguata preparazione, scelgono di praticare l'attività agonistica del **kumite** (combattimento) o del **kata** (forma) nella **Federazione Coni FIJLKAM**.

Essi saranno suddivisi nelle seguenti categorie, in base all'età:

- ESORDIENTI (12-13 anni);
- CADETTI (14-15 anni);
- JUNIORES (16-17 anni);
- SENIORES (18-35 anni);
- MASTER (36-65 anni).



PARAKARATE

Il mondo delle arti marziali, nello specifico il karate, è aperto ai diversamente abili e ha molto da offrire: non solo tecniche di combattimento, ma soprattutto la possibilità di sviluppare tutte le caratteristiche positive di un carattere guerriero, sempre utile nella vita.

Il karate non si basa sullo sconfiggere gli avversari ed essere meglio di loro, ma sull'**essere migliori di noi stessi**, dei noi stessi di ieri; è fatto di **disciplina** che richiede qualità spesso poco appariscenti: **costanza, pazienza, perseveranza, umiltà, rispetto e dedizione.**

Ecco perché il karate è una disciplina per i diversamente abili: offre loro la possibilità di migliorare, di esprimersi, di imparare a difendersi, acquisire fiducia in se stessi e perché no, anche e soprattutto gareggiare!

Per praticare il karate non è necessario essere forti, prestanti e in forma: la cosa che più conta è formare lo **spirito marziale.**

Orari di allenamento: MERCOLEDÌ 16.00-17.00

GIOVEDÌ 16.00-17.00

È possibile fare 1 allenamento a settimana, da concordare col tecnico.

Gli orari potrebbero subire piccole variazioni durante l'anno sportivo.

Calendario

La stagione si sviluppa dal **14 settembre 2022** e continua fino al **29 giugno 2023**. Il gruppo partecipa alle manifestazioni organizzate dal Comitato Regionale Fijlkam Veneto che avranno luogo nel periodo compreso tra novembre e giugno. Prevista la partecipazione alle **selezioni regionali dei campionati italiani** di categoria ed eventuale finale nazionale.



POLISPORTIVA TERRAGLIO
Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
C.F. e P.IVA 02001600275
Via A. Penello 5/7
30174 Mestre (VE)
☎ +39 041 942534
✉ info@terraglio.com

FisioSPORT Terraglio

FisioSPORT Terraglio S.r.l.
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia
Tel 041 942534 fax 041 942020
www.terraglio.com - info@terraglio.com



Stilelibero S.r.l.
Società sportiva dilettantistica
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)
tel. 0422 633870 fax 0422 639574
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com