

KARATE

Corsi Stagione Sportiva 2022/2023

Per entrare a far parte della Polisportiva Circolo Lavoratori Terni è necessario pagare la quota associativa CLT

Quota associativa per i dipendenti AST: 30.00 € anno

Quota associativa per i NON dipendenti AST: 50.00 € anno

La tessera socio è valida per tutto il nucleo familiare

Quota Iscrizione Polisportiva CLT

€ 30 anno tutte le categorie (La quota è comprensiva di tessera personale dell'EPS CSAIn, la tessera è scaricabile tramite l'APP "CSAIN TESSERA" per IOS ed ANDROID e tessera personale FIJLKAM Federazione Italiani Judo, Lotta, Karate e Arti Marziali)

Quote Mensili (quote fisse ed invariabili)

42 € mese per i nati dal 2018 al 2011 due volte a settimana (4-11 anni)

52 € mese per i nati dal 2010 in poi due volte a settimana (dai 12 anni)

36 € mese per i nati dal 2016 al 2018 una volta a settimana (4-6 anni)

Modalità di pagamento

Mensile da saldare entro il gg. 10 di ogni mese, vincolante per i mesi della stagione sportiva (Settembre - Giugno), fatte salve interruzioni per fratture radiologicamente accertate e/o di ricovero.

Coloro che hanno aderito, entro il 30 giugno 2022, alla Campagna Promozionale per la stagione 22/23, non dovranno sostenere il pagamento della mensilità di giugno 2023.

Il CLT riconosce a chi **abbia due figli iscritti alla Polisportiva CLT uno sconto pari a € 10**

Kit Abbigliamento Tecnico Karate + Kit di Rappresentanza (OBBLIGATORIO)

Karategi leggeri (obbligatorio 4-11anni)

| MISURA* | 000 | 00 | 0 | 1 | 2 | 2- 1/2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| CM | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| PREZZO | 34€ | 34€ | 34€ | 34€ | 42€ | 42€ | 52€ | 52€ | 52€ | 57€ | 57€ |

Karategi agonisti kumite (obbligatorio +12 anni)

| MISURA* | 1 | 2 | 2 - 1/2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| CM | 140 | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| PREZZO | 92€ | 92€ | 92€ | 92€ | 92€ | 92€ | 92€ | 92€ |

€25 Guantini (richiesti a tutti dai 5 anni)

| TAGLIA | S | M | L | XL | COLORI |
|--------|---------|---------|--------|---------------|-------------|
| | Bambini | Ragazzi | Adulti | Adulti +180cm | ROSSO O BLU |

€35 Paratibie (richieste a tutti dai 7anni)

| TAGLIA* | XS | S | M | L | XL | COLORI |
|---------|------------|------------|------------|------------|---------|-------------|
| | 130-145 CM | 145-160 CM | 160-170 CM | 170-180 CM | +180 CM | ROSSO O BLU |

€25 Corpetto protettivo (consigliato dai 7, obbligatorio +12 anni)

| TAGLIA | S | M | L | XL |
|--------|---------|---------|--------|--------------------|
| | Bambini | Ragazzi | Adulti | Adulti oltre 75kg. |

€4 Paradenti (consigliato dai 7 agli 11 anni / obbligatorio +12 anni)

Kit di abbigliamento sociale (obbligatorio per chi non già in possesso)

E' obbligatorio effettuare l'allenamento e le gare con la divisa del CLT

€82 (tuta di rappresentanza, t-shirt, polo, bermuda, zaino)

Il pagamento deve essere effettuato alla segreteria CLT che rilascia ricevuta con la quale poi ritirare i kit presso 2 Esse Sport, Viale Cesare Battisti 171

Inizio attività 1 Settembre 2022

Nati dal 2018 al 2016: Martedì e Giovedì dalle 17:00 alle 17:50

Nati dal 2015 al 2011: Martedì e Giovedì dalle 18:00 alle 19:00

Nati dal 2010 in poi Martedì e Giovedì dalle 19:00 alle 20:30

Open Day: Giovedì 8 settembre 2022

Prova gratuita su appuntamento, Ilaria Agostini 347 2995771

Descrizione corsi

Gioco sport-Karate Kids Dedicato (4-6 anni)

Un corso incentrato sullo sviluppo psico-motorio del bambino attraverso l'attività ludica, il karate verrà proposto con un approccio giocoso.

Functional Karate (7-11 anni)

Questo corso sarà incentrato sullo sviluppo delle abilità motorie e sullo studio dei fondamentali della disciplina.

Focus sulla preparazione all'agonismo sia dal punto di vista atletico che psicologico

Karate agonistico ed amatoriale (dai 12 anni)

Un corso incentrato sulla preparazione fisica e le specialità del karate, tuttavia il corso non sarà incentrato solo sull'agonismo ma avrà anche il fine di sviluppare una maggiore conoscenza personale ed un accrescimento della propria auto efficacia ed autodifesa.

Per questo corso vengono proposte delle sedute di allenamento aggiuntive, da svolgersi 2 sabati al mese.

Visita medica per certificato idoneità agonistica

Da presentare al momento dell'iscrizione o alla scadenza per certificati in corso di validità.

Per gli atleti dai 12 anni compiuti in poi è obbligatoria la visita medica per idoneità sportiva agonistica.

Calendario gare

Il calendario delle gare verrà comunicato secondo le pubblicazioni ufficiali della FIJLKAM e della CSAIN

Sede dei corsi

Settembre, Maggio e Giugno: Tensostruttura Parco CLT - da Ottobre ad Aprile palestra Piscina CLT

Tutti gli iscritti alla sezione sportiva, devono compilare e sottoscrivere il modulo sulla privacy che autorizza il CLT alla pubblicazione e/o diffusione delle immagini e dei video sui propri canali social o a mezzo stampa.

L'attività si svolgerà secondo l'applicazione delle normative vigenti anti Covid-19

Regolamento e Codice Etico Polisportiva CLT su <http://www.circololavoratoritermi.it>

Responsabile Sezione Karate: Ilaria Agostini 347 2995771

Responsabile attività giovanile e specialità KATA: Clio Rozzi

Responsabile attività agonistica e specialità KUMITE: Ilaria Agostini

Polisportiva Dilettantistica Circolo Lavoratori Terni S.r.l.

Via L. A. Muratori, 3 – 05100 Terni

Tel. 0744.407545

Fax 0744.59436

P. Iva e Cod. Fisc. 00735930554

E-mail: segreteria.clt@acciaitermi.it

www.circololavoratoritermi.it