

## Karate

## Corsi Stagione Sportiva 2023/2024

**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

### Quota Iscrizione Polisportiva CLT

Quota iscrizione polisportiva sezione Karate: 30.00 € anno (la quota è comprensiva di tessera personale FIJLKAM Federazione Italiani Judo, Lotta, Karate e Arti Marziali e tessera dell'EPS CSAIn)

### Abbonamento stagionale con pagamento Mensile (quote fisse ed invariabili)

48 € mese per i nati dal 2018 al 2011 due volte a settimana (4-11 anni)

55 € mese per i nati dal 2010 in poi due volte a settimana (dai 12 anni)

40 € mese per i nati dal 2016 al 2018 una volta a settimana (4-6 anni)

### Modalità di pagamento

Abbonamento stagionale che prevede il pagamento mensile, vincolante per i mesi della stagione sportiva (da settembre a giugno - 10 mesi), fatte salve interruzioni certificate per motivi di salute (fratture radiologicamente accertate e/o ricoveri).

Le quote devono essere corrisposte entro il gg.10 di ogni mese. Non è ammessa la quota "Mezzo Mese".

### 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

€42 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 RAPPRESENTANZA: €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

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@acciaiterni.it

www.circololavoratoriterni.it

### **Inizio attività 5 Settembre 2023**

Nati dal 2019 al 2017: Martedì e Giovedì dalle 17:00 alle 17:50

Nati dal 2016 al 2010: Martedì e Giovedì dalle 18:00 alle 19:00

Nati dal 2009 in poi Martedì e Giovedì dalle 19:00 alle 20:30

**Open Day:** Giovedì 7 settembre 2023

**Prova gratuita su appuntamento, chiamando** Ilaria Agostini 347 2995771 (ore pasti o dopo le 18)

### **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.

Il certificato medico è obbligatorio per effettuare la prova gratuita.

### **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 corsistica del Karate, 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.

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

**Responsabile Sezione Karate:** Ilaria Agostini 347 2995771

**Responsabile attività giovanile e specialità KATA:** Clio Rozzi

**Responsabile attività agonistica e specialità KUMITE:** Ilaria Agostini