

COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA SETTORE KARATE

Bologna li, 20/05/2010

A:

- Società del Settore Karate
- Sig.ri Insegnanti Tecnici

Oggetto: Corso propedeutico e obbligatorio per i Candidati agli esami regionali per l'acquisizione del 1°-2°e 3° Dan.

Gentilissimi, ad integrazione della circolare 2/10, relativa alla comunicazione del corso in oggetto, si comunica quanto segue:

Data: Sabato 19 GIUGNO 2010.

Sede del corso: Palazzetto EUROCAMP Viale Magellano,23 – CESENATICO.

Orario:

09,00 – 09,30 accredito Candidati

09,30 – 12,30 Kata

12,30 – 15,00 Pausa pranzo

15,00 – 18,00 Kumite

Iscrizioni: i rappresentanti delle Società devono inviare le iscrizioni dei candidati entro il 15 GIUGNO, e non oltre, via e-mail e i candidati dovranno consegnare la domanda e l'attestazione dell'avvenuto pagamento dell'iscrizione così suddivisa:

1°-2°e 3° Dan Euro 25.00 Bonifico BNL Ag.4 – Bologna a favore del
Comitato Regionale E.R. FIJLKAM Sett. Karate
IBAN: IT73L0100502404000000016309

1° Dan- Euro 25.00	} Vers.Postale c/c n° 63839005 - CONI-FIJLKAM Sett.K. Serv.Tesoreria BNL Roma 2 –V.le Tiziano,70 - 00196 ROMA
2° Dan- Euro 50.00	
3° Dan- Euro 75.00	

In allegato, i programmi di esame

***D'Ordine del Vice Presidente/K.
Il Responsabile Reg.le Attività Didattica
Stefano Bortolami***

KARATE – 2010

ESAMI DI GRADUAZIONE

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

I Comitati Regionali organizzano Corsi Propedeutici obbligatori (di 6 ore) per i Candidati agli Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan.

Per i Candidati all'Esame Nazionale per 4°, 5° e 6° Dan la partecipazione ai Corsi Propedeutici è facoltativa e comporta il versamento della quota di € 25,00.

Le spese per i Docenti (viaggio, soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente del Settore del Comitato Regionale e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissione Esame Nazionale per 4°, 5° e 6° Dan

La Commissione di Esame Nazionale è presieduta dal Vicepresidente Federale di Settore ed è composta di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico della Federazione.

Criteri di Valutazione dell' Esame

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN

Gli esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, come da Calendario (**26 settembre 2010**).

Requisiti

Possono sostenere gli esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1996 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2009 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2008 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2007 o precedenti.

Modalità

L' Esame consiste in una prova pratica (V. Allegato "Programmi d'Esami").

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro **sabato 24 luglio 2010**, la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti.

La quota d'iscrizione è così suddivisa:

	Comitato Regionale	Federazione
1° Dan	€ 25,00;	€ 25,00;
2° Dan	€ 25,00;	€ 50,00;
3° Dan	€ 25,00;	€ 75,00.

Per la Federazione i versamenti sono da effettuarsi sul c.c.p. n.63839005 intestato a CONI/FIJLKAM Settore Karate-Serv.Tesoreria BNL Roma 2-V.le Tiziano,70-00196 Roma.

Per il Comitato Regionale sul relativo conto corrente postale.

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 4°, 5° E 6° DAN

Gli Esami per la promozione a 4°, 5° e 6° Dan si svolgono presso il Palagolfo di Follonica/GR - Via Raffaele Sanzio - e nelle seguenti date:

- 6° Dan: **16 ottobre 2010**: ore 08.30/12.30;

- 5° Dan: **16 ottobre 2010**: ore 15.00/19.00;

- 4° Dan: **17 ottobre 2010**: ore 08.30/11.00:

Candidati delle seguenti Regioni:

Piemonte; Valle d'Aosta; Lombardia; Bolzano; Trento; Veneto; Friuli V.G.; Puglia; Basilicata; Calabria; Sicilia; Sardegna;

- 4° Dan: **17 ottobre 2010**: ore 11.00/13.30:

Candidati delle seguenti Regioni:

Liguria; Emilia R.; Toscana; Umbria; Marche; Lazio; Abruzzo; Molise; Campania.

All' inizio di ogni sessione d'Esami verrà sorteggiata la lettera che stabilirà l'ordine di chiamata dei Candidati.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 4° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2006 o precedenti;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2005 o precedenti.

- 6° Dan: gli Ufficiali di Gara Nazionali ed i Maestri che hanno acquisito il 5° Dan con decorrenza 1° gennaio 2003 o precedenti.

Modalità

L' Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova orale (discussione della tesi) ed una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

L'Esame per 6° Dan - **da sostenersi in divisa federale** - consiste in una prova scritta su argomenti inerenti l'organizzazione sportiva (CIO, CONI e FIJLKAM) ed in una prova orale (discussione della tesi).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare
con plico raccomandato- alla Scuola Nazionale -

Via dei Sandolini,79 – 00122 Lido di Ostia/RM, entro **sabato 24 luglio 2010**, la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato, pag. 6) unitamente a:

- attestazione del versamento (effettuato sul bollettino di c.c.p. n. 63839005 intestato a: CONI/FIJLKAM Settore Karate - Servizio Tesoreria BNL F.le Roma 2 - V.le Tiziano 70 - 00196 Roma) comprovante il pagamento della quota d'esame:

4° Dan: € 125,00;

5° Dan: € 150,00;

6° Dan: € 200,00;

- Tesi cartacea (**+ 1 copia da inviare via e-mail alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione all'indirizzo: grad.perf@gmail.com**), da svolgersi su uno dei seguenti argomenti:

4° DAN:

(Tesi di almeno **10 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1) “Mobilità articolare: anatomia, fisiologia e vantaggi nell'apprendimento e nell'esecuzione delle tecniche di gamba”.

2) “Kumite: apprendimento tecnico e pensiero tattico”.

3) “Allenamento Amatoriale e Non Agonistico: contenuti, aspettative e benefici psico-fisici nell'attività quotidiana”.

5° DAN:

(Tesi di almeno **20 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1) “Kata di libera composizione: strutturazione e progressione metodologica per

l'apprendimento e la stabilizzazione delle fasi acrobatiche”.

- 2) “La valutazione arbitrale nel kumite: anticipazione e percezione dell'azione”.
- 3) “Kumite: confronto in chiave tattica e fisiologica dell'esecuzione delle tecniche circolari di gamba (mawashi-geri e uramawashi-geri) nel Karate sportivo ed in quello tradizionale”.

6° DAN:

(Tesi di almeno **50 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

“Giudicare, in ogni ambito delle attività umane e nei rapporti sociali, è sempre complesso ed occorre tenere oggettivamente in considerazione una grande quantità di fattori. In particolare nello Sport -e soprattutto nelle discipline di combattimento- è assai più complesso formulare una valutazione dove l'assegnazione del punteggio al gesto atletico può essere molteplice ed osservabile da più Giudici non sempre concordanti fra loro.

In questo contesto l'Arbitro non può che essere una persona di sani principi morali e la grande responsabilità che la funzione comporta ne evidenzia la sacralità della figura sportiva. Le nostre Società Sportive rivestono un ruolo determinante nel loro reclutamento e gli Insegnanti Tecnici sono fra i principali attori della loro individuazione e del loro avviamento alla carriera.

Partendo dalla vostra esperienza quotidiana, professionale e sportiva, parlate di tutto ciò sotto il profilo scientifico e cognitivo, formulando ipotesi anche personali atte a migliorare oggettivamente la capacità di osservazione e giudizio sia di un Arbitro sia di un Insegnante Tecnico, e sotto il profilo manageriale, avanzando proposte atte ad incentivare il numero degli Arbitri ed a migliorare la loro funzione”.

AVVERTENZA

Le Tesi (composte di almeno 10 pagine per 4° Dan, 20 pagine per 5° Dan e 50 pagine per 6° Dan dattiloscritte e redatte con le seguenti modalità: a) Carattere: Arial; b) Corpo: 12; c) Spaziatura: interlinea 1,5 righe; d) Margini: 2dx, 2sx, 2sup e 2inf; e) Righe per pagina: 35; f) Rilegatura: idonea) devono essere strutturate come segue:

- 1) Copertina (come da Modello);

- 2) Curriculum (come da Modello);
- 3) Indice;
- 4) Introduzione;
- 5) Parte Centrale (con documenti, fotogrammi, grafici e illustrazioni);
- 6) Conclusione;
- 7) Bibliografia, sitografia e note di riferimento.

QUADRIENNIO OLIMPICO 2009/2012

PROGRAMMI D'ESAMI

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI
UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

1°, 2° e 3° Dan

Kumite – Interazioni Opposite

Le interazioni opposite si eseguono con un partner. Esse devono esprimere dinamismo pluridirezionale, dimostrando efficacemente la padronanza tecnica sia in fase di attacco che in fase di difesa.

Lo zanshin, inteso come atteggiamento mentale e comportamento motorio, deve essere realizzato obbligatoriamente in ciascuna fase di esecuzione delle tecniche ed in tutte le interazioni.

Ciascuna sequenza deve essere eseguita in guardia destra e in guardia sinistra, da entrambi i Candidati, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

1. **Ao:** attacchi di gambe, facendo attenzione alla postura in fase iniziale e conclusiva della tecnica;
Aka: difesa su tutti gli attacchi con doppia parata (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai).
2. **Ao:** attacco di gambe libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da Aka.
Aka: difende con doppia parata (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai) e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato) o ushiro mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45°.
Ao: difende e contrattacca libero.

3. **Ao:** attacco di braccia (chudan o jodan) sia singole che combinate; le tecniche devono essere effettuate in successione, con spinta della gamba arretrata (yori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.

Aka: difesa dagli attacchi mantenendo la guardia corretta; il braccio avanzato difende con tencho (kizami-zuki) e tencho controlaterale (gyaku-zuki jodan) o ude uke s.b. (gyaku-zuki chudan); sull'attacco di gyaku-zuki jodan l'alternativa difensiva può essere anche la schivata. Contrattacco con la giusta scelta di tempo ed in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato).

Ao: difende e contrattacca libero.

- KATA DI STILE

Da 1° Dan a 5° Dan

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il suo Stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e 5° Dan il Candidato deve eseguire anche l'applicazione del Kata, **servendosi di un Partner di sua scelta.**

GOJU RYU

1° Dan: Seipai o Saifa

2° Dan: Seienchin o Sanseiru

3° Dan: Shisochin o Seisan

4° Dan: Kururunfa o Suparinpei

5° Dan: Libera composizione

SHITO RYU

1° Dan: Bassai Dai o Kosokun Dai

2° Dan: Nipaipo o Seipai

3° Dan: Chatanyara Kushanku o Hanan

4° Dan: Unshu o Suparinpei

5° Dan: Libera composizione

SHOTOKAN RYU

1° Dan: Kanku Dai o Jion

2° Dan: Enpi o Kanku Sho

3° Dan: Gankaku o Unsu

4° Dan: Sochin o Gojushioho-Sho

5° Dan: Libera composizione

WADO RYU

1° Dan: Kushanku o Jion

2° Dan: Wanshu o Rohai

3° Dan: Chinto o Jitte

4° Dan: Seishan o Niseishi

5° Dan: Libera composizione

MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
CORSI ED ESAMI

Luogo e data

AL

JUDO

ATLETA

LOTTA

INSEGNANTE TECNICO

KARATE

UFFICIALE DI GARA

___/___ sottoscritto/a _____ ,
Cognome Nome

nat ___ a _____ (_____) il ___/___/___ ,
Comune Prov.

domiciliato/a a _____ (_____) ,
Cap Comune Prov.

in Via _____ N° _____ ,

telefono (abitazione-ufficio) ___/___/___ (cellulare) ___/___/___ ,

indirizzo di posta elettronica _____ ,

titolo di studio _____ professione _____ ,

tesserat _____ per l'anno in corso con Licenza Federale N° _____

a favore della Società Sportiva: _____ Cod.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di _____ conseguita a _____ il ___/___/___ con decorrenza 01/01/___

con il Grado di _____ conseguito a _____ il ___/___/___ con decorrenza 01/01/___

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

in programma a: _____ il _____

___/___ sottoscritt___ dichiara che è in possesso dei requisiti previsti nelle norme federali, che quanto sopra affermato corrisponde a verità e che è a conoscenza che ogni dichiarazione FALSA comporta automaticamente l'annullamento della partecipazione al Corso ed all' Esame ed il deferimento al Giudice Sportivo.

Firma

AVVERTENZA

Judo

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri - Esame a 1°, 2° e 3° Dan (**Domanda al Comitato Regionale competente**):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p.intestato al Comitato Regionale competente.

Esame a 4°, 5° e 6° Dan (Domanda alla Federazione):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. n.63908008 intestato alla FIJLKAM/Judo.

Lotta

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri (**Domanda al Comitato Regionale competente**):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p.intestato al Comitato Regionale competente.

Karate

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri - Esame a 1°, 2° e 3° Dan (**Domanda al Comitato Regionale competente**):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. intestato al Comitato Regionale competente.

Esame a 4°, 5° e 6° Dan (Domanda alla Federazione):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. n.63839005 intestato alla FIJLKAM/Karate.



COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO



**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI
MARZIALI**

Centro Olimpico Federale – Via dei Sandolini, 79 – 00122 Lido di Ostia/RM – Tel. 06/56191413 – Fax 06/56470527

Spazio
Foto
Tessera

**SETTORE KARATE – 25° ESAME NAZIONALE
GRADUAZIONE**

4° DAN

Follonica, 17/10/2010

CANDIDATO

REGIONE _____

COGNOME _____ NOME _____

PROFESSIONE _____ DATA DI NASCITA __/__/__

QUALIFICA _____ DECORRENZA 01/01/_____

GRADO _____ DECORRENZA 01/01/_____

LICENZA FEDERALE N. _____ RILASCIATA L'ANNO _____

SOCIETA' SPORTIVA DI APPARTENENZA _____

CODICE FEDERALE

--	--	--	--	--	--	--	--

ATTUALE CARICA FEDERALE

Segue →

ARGOMENTO DELLA TESI

(contrassegnare con una x la tesi prescelta)

- “Mobilità articolare: anatomia, fisiologia e vantaggi nell’apprendimento e nell’esecuzione delle tecniche di gamba”.**

- “Kumite: apprendimento tecnico e pensiero tattico”.**

- “Allenamento Amatoriale e Non Agonistico: contenuti, aspettative e benefici psico-fisici nell’attività quotidiana”.**

**N.B. La presente Tesi è composta di N. ____ pagine dattiloscritte redatte con le seguenti modalità:
a) Carattere: Arial; b) Corpo: 12; c) Spaziatura: interlinea 1,5 righe; d) Margini: 2 dx, 2 sx, 2 sup e 2 inf; e) Righe per pagina: 35; f) Rilegatura: idonea.**

Luogo e data

Firma

CURRICULUM DEL CANDIDATO

Cognome e Nome

1) Attività svolta e risultati conseguiti da Atleta:

2) Attività svolta e risultati conseguiti da Ufficiale di Gara o Insegnante Tecnico:

3) Esperienze maturate in ambito sportivo scolastico:

4) Cariche o incarichi ricoperti a livello Internazionale, Nazionale, Regionale, Provinciale nella FIJLKAM o nel CONI:

5) Cariche o incarichi ricoperti in Società Sportive affiliate alla FIJLKAM:

Luogo e data

Firma

III INDICE

**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI
MARZIALI**

Centro Olimpico Federale – Via dei Sandolini, 79 – 00122 Lido di Ostia/RM – Tel. 06/56191413 – Fax 06/56470527

Spazio
Foto
Tessera

**SETTORE KARATE – 25° ESAME NAZIONALE
GRADUAZIONE**

5° DAN

Follonica, 16/10/2010

CANDIDATO

REGIONE _____

COGNOME _____ NOME _____

PROFESSIONE _____ DATA DI NASCITA __/__/__

QUALIFICA _____ DECORRENZA 01/01/_____

GRADO _____ DECORRENZA 01/01/_____

LICENZA FEDERALE N. _____ RILASCIATA L'ANNO _____

SOCIETA' SPORTIVA DI APPARTENENZA _____

CODICE FEDERALE

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ATTUALE CARICA FEDERALE

Segue →

ARGOMENTO DELLA TESI

(contrassegnare con una x la tesi prescelta)

- “Kata di libera composizione: strutturazione e progressione metodologica per l’apprendimento e la stabilizzazione delle fasi acrobatiche”.**

- “La valutazione arbitrale nel Kumite: anticipazione e percezione dell’azione”.**

- “Kumite: confronto in chiave tattica e fisiologica dell’esecuzione delle tecniche circolari di gamba (mawashi-geri e urumawashi-geri) nel Karate sportivo ed in quello tradizionale”.**

N.B. La presente Tesi è composta di N. _____ pagine dattiloscritte redatte con le seguenti modalità:
a) Carattere: Arial; b) Corpo: 12; c) Spaziatura: interlinea 1,5 righe; d) Margini: 2 dx, 2 sx, 2 sup e 2 inf; e) Righe per pagina: 35; f) Rilegatura: idonea.

Luogo e data

Firma

I

CURRICULUM DEL CANDIDATO

_____ Cognome e Nome

1) Attività svolta e risultati conseguiti da Atleta:

2) Attività svolta e risultati conseguiti da Ufficiale di Gara o Insegnante Tecnico:

3) Esperienze maturate in ambito sportivo scolastico:

4) Cariche o incarichi ricoperti a livello Internazionale, Nazionale, Regionale, Provinciale nella FIJLKAM o nel CONI:

5) Cariche o incarichi ricoperti in Società Sportive affiliate alla FIJLKAM:

Luogo e data

Firma

III
INDICE

**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI
MARZIALI**

Centro Olimpico Federale – Via dei Sandolini, 79 – 00122 Lido di Ostia/RM – Tel. 06/56191413 – Fax 06/56470527

Spazio
Foto
Tessera

**SETTORE KARATE – 25° ESAME NAZIONALE
GRADUAZIONE**

6° DAN

Follonica, 16/10/2010

CANDIDATO

REGIONE _____

COGNOME _____ NOME _____

PROFESSIONE _____ DATA DI NASCITA __/__/__

QUALIFICA _____ DECORRENZA 01/01/_____

GRADO _____ DECORRENZA 01/01/_____

LICENZA FEDERALE N. _____ RILASCIATA L'ANNO _____

SOCIETA' SPORTIVA DI APPARTENENZA _____

CODICE FEDERALE

--	--	--	--	--	--	--	--

ATTUALE CARICA FEDERALE

Segue →

ARGOMENTO DELLA TESI

“Giudicare, in ogni ambito delle attività umane e nei rapporti sociali, è sempre complesso ed occorre tenere oggettivamente in considerazione una grande quantità di fattori.

In particolare nello Sport -e soprattutto nelle discipline di combattimento- è assai più complesso formulare una valutazione dove l’assegnazione del punteggio al gesto atletico può essere molteplice ed osservabile da più Giudici non sempre concordanti fra loro.

In questo contesto l’Arbitro non può che essere una persona di sani principi morali e la grande responsabilità che la funzione comporta ne evidenzia la sacralità della figura sportiva. Le nostre Società Sportive rivestono un ruolo determinante nel loro reclutamento e gli Insegnanti Tecnici sono fra i principali attori della loro individuazione e del loro avviamento alla carriera.

Partendo dalla vostra esperienza quotidiana, professionale e sportiva, parlate di tutto ciò sotto il profilo scientifico e cognitivo, formulando ipotesi anche personali atte a migliorare oggettivamente la capacità di osservazione e giudizio sia di un Arbitro sia di un Insegnante Tecnico, e sotto il profilo manageriale, avanzando proposte atte ad incentivare il numero degli Arbitri ed a migliorare la loro funzione”.

**N.B. La presente Tesi è composta di N. _____ pagine dattiloscritte redatte con le seguenti modalità:
a) Carattere: Arial; b) Corpo: 12; c) Spaziatura: interlinea 1,5 righe; d) Margini: 2 dx, 2 sx, 2 sup e 2 inf; e) Righe per pagina: 35; f) Rilegatura: idonea.**

Luogo e data

Firma

I

CURRICULUM DEL CANDIDATO

Cognome e Nome

1) Attività svolta e risultati conseguiti da Atleta:

2) Attività svolta e risultati conseguiti da Ufficiale di Gara o Insegnante Tecnico:

3) Esperienze maturate in ambito sportivo scolastico:

4) Cariche o incarichi ricoperti a livello Internazionale, Nazionale, Regionale, Provinciale nella FIJLKAM o nel CONI:

5) Cariche o incarichi ricoperti in Società Sportive affiliate alla FIJLKAM:

Luogo e data

Firma

INDICE

