



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

SEGRETERIA

Matera, 27 Dicembre 2018

ALLE

SOCIETÀ SPORTIVE di KARATE
LORO INDIRIZZI E-MAIL

SI COMUNICA CHE

Il giorno sabato 22 dicembre 2018 dalle ore 09:30 alle ore 13:30 e dalle 15:30 alle 18:30 con sede da stabilirsi si terrà il Corso di preparazione agli Esami Regionali di Graduazione (I, II e III Dan) di Karate. Inoltre il giorno 23 dicembre 2018, stessa sede, dalle ore 09:00 alle ore 13:00, seguiranno i relativi esami.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2014 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2017 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2016 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2015 o precedenti.

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami") unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti.

In accordo alla circolare federale relativa, il corso di preparazione agli esami costa € 50,00

Le quote degli esami, che si aggiungono alla quota del corso di formazione, sono così suddivise:

	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 su: c.c.p. n. 63839005, intestato a CONI/FIJLKAM settore Karate- Servizio Tesoreria BNL F.le Roma2 V.le Tiziano 70 – 00196 Roma.

Per il Comitato Regionale le quota di partecipazione al corso e quella dell'esame sono da versarsi sul c/c bancario IBAN IT30H0100516100000000013226.

Al fine di poter agevolare le operazioni di registrazione e verbalizzazione, tutti i candidati devono portare presso la sede del Corso ed Esame:

1. La domanda di partecipazione correttamente compilata,
2. Il bollettino di pagamento della quota federale,
3. I bonifici di pagamento delle quote regionali,
4. La propria licenza federale.



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

PROGRAMMI D'ESAMI

(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)

PROGRAMMI D'ESAMI - 1°, 2° E 3° DAN

L'esame consiste in tre prove:

- A. Kihon propedeutico kata;
- B. Kata + BUNKAI di 2 blocchi dei due kata eseguiti;
- C. Interazioni oppositive + kumite libero al 50% d' intensità.

A. KIHON PROPEDEUTICO KATA

I propedeutici per i Kata prevedono un solo esercizio, ma diverso per ogni Dan. I candidati dovranno evidenziare la capacità di gestione dei seguenti parametri:

- Tecnica: dimostrando in particolare la precisione degli appoggi dei piedi a terra durante l'esecuzione delle posizioni;
- Potenza: da esprimersi in relazione all'età del candidato;
- Ritmo: legando la parata ed il contrattacco;
- Kime: evidenziando la capacità di completare le tecniche mediante contrazione muscolare.

Lo schema (la direzione in cui verranno rivolte le tecniche) è uguale per tutti gli stili, mentre ogni stile sostituirà le posizioni secondo la propria scuola.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni concernenti il proprio Dan per 2 volte (una a sx ed una a dx).

IL PROGRAMMA DEL KIHON PROPEDEUTICO KATA È DESCRITTO IN ITALIANO ED IN GIAPPONESE (con traslitterazione Hepburn).

1° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx.

1. Sul posto pugno diretto medio sx
2. Utilizzando la gamba arretrata calcio laterale spinto e pugno trasversale bloccato, scendere in avanti gamba dx in posizione di guardia avanzata, sul posto due pugni diretti, avanzando (gamba sx in posizione di guardia avanzata) passo e pugno diretto sx.
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata, spostando il piede sx passare in posizione di guardia avanzata sx attacco con la mano a lancia dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo la parata con la mano a taglio sx in posizione di guardia arretrata (sx avanti), spostando il piede



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

avanti all'esterno assumendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare attacco con la mano a lancia.

5. Spostamento di 90° della gamba dx in posizione di guardia avanzata (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare parata alta dx più pugno diretto sx.

6. Utilizzando la gamba avanti dx, effettuare il calcio laterale spinto dx a 180° con pugno trasversale bloccato, scendendo in posizione di guardia avanzata piede dx avanti (rivolti come alla partenza) e concludere effettuando pugno diretto sx. Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx).

1° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx

2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o Sokuto Kekomi dx) ed uraken-uchi dx, scendere in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx

3. Spostamento della gamba sx di 90° verso sx Kokutsu-dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx

4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Kokutsu-dachi e Shuto uke sx e Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx

5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.

6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o Sokuto Kekomi dx) ed uraken-uchi dx con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (rivolti come alla partenza), Gyaku-zuki sx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

1° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx

2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o Sokuto Kekomi sx) ed uraken-uchi dx, scendere in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx

3. Spostamento della gamba sx di 90° verso sx Neko Ashi dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-dachi sx

4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Neko Ashi-Dachi sx e Nukite in Zenkutsu-dachi sx

5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.

6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o Sokuto Kekomi dx) ed uraken-uchi dx con rotazione di 180° scendendo Zenkutsu-Dachi dx (rivolti come alla partenza), Gyaku-zuki sx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

2° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx.

1. Sul posto parata bassa sx, poi parata alta a mani incrociate aperte, poi chiudendole abbassare i pugni all'altezza dello sterno

2. Utilizzando la gamba arretrata dx calcio frontale nella fase di salita e calcio frontale saltato sx,

COMITATO REGIONALE BASILICATA

caduta in avanti gamba sx in posizione di guardia avanzata, atterrare effettuando il pugno rovesciato medio sx (sul piano sagittale)

3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata con il piede sx avanti, poi spostandolo in

posizione di guardia avanzata attacco con la mano a lancia dx

4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo il pugno trasversale circolare a martello in posizione del cavaliere larga, accorciando la posizione, arretrando il piede sx assumendo la posizione a clessidra con il piede sx avanti e le braccia che eseguono la parata incrociata a mani aperte, lentamente abbassare le mani fino allo sterno chiudendole a pugno ed effettuare il calcio frontale dx e sx saltando, atterrare in posizione di guardia avanzata con il piede sx avanti effettuando la parata incrociata bassa a pugni chiusi.

5. Con il piede sx in direzione 90° (rivolti come alla partenza) effettuare il calcio laterale con pugno trasversale bloccato, scendendo in posizione di guardia avanzata sx ed effettuare il pugno diretto dx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

2° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte), lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)

2. Mae tobi geri sx, scendere in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx

3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in kokutsu dachi, in Zenkutsu-Dachi sx effettuare yohon nukite dx

4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui Uchi in posizione Kiba Dachi, accorciando la posizione, arretrando il piede sx in posizione Sanchin Dachi (o Seishan Dachi) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte), lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Mae tobi geri atterrare in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji Uke pugni chiusi

5. Yoko Geri sx (o Sokuto Kekomi sx) ed uraken-uchi sx in direzione 90°(rivolti come alla partenza) scendendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki

2° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx.

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte), lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)

2. Mae tobi geri sx, scendere in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx

3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in neko ashi dachi, in Zenkutsu-dachi sx effettuare nukite dx

4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui uchi in posizione shiko dachi, accorciando la posizione, arretrando il piede sx in posizione Sanchin dachi (o Seishan Dachi) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte), lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Ren Tobi geri scendere in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji uke pugni chiusi.

5. Yoko geri sx (o Sokuto Kekomi sx) ed uraken-uchi sx in direzione 90° (rivolti come alla partenza) scendendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

3° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx.

1. Sul posto pugno diretto sx, poi calcio frontale dx avanzando e scendendo in posizione di guardia avanzata eseguire un colpo di gomito sagittale verso l'alto dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione larga del cavaliere (rivolti verso la partenza) effettuare il colpo di gomito trasversale parallelo al pavimento sx, spostando il piede sx in posizione di guardia avanzata, effettuare il pugno diretto medio dx, spostando all'interno il piede sx in posizione di guardia arretrata effettuare la parata media a mano aperta e poi ritornando in posizione di guardia avanzata (spostando il piede sx all'esterno) effettuare l'attacco con la mano aperta a lancia dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo il calcio laterale a spinta sx, contemporaneamente al pugno rovesciato medio sx e scendendo in avanti in posizione di guardia avanzata sx effettuando il pugno diretto medio dx, spostando indietro il piede sx assumere la posizione con i piedi a clessidra sx ed effettuare con entrambe le mani aperte la parata circolare ed il contrattacco con le mani aperte a lancia (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) raggiungendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare al parata alta sx ed il pugno diretto medio dx

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

3° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx.

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx scendendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione kiba dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi Uchi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare gyaku zuki dx, spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo Yoko Geri Kekomi sx (o Sokuto Kekomi sx) e Uraken Uchi sx, scendendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx, Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o Seishan Dachi sx), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

3° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx.

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx cadendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione Shiko-dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare Gyaku zuki dx, spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx effettuando Yoko Geri Kekomi sx (o Sokuto Kekomi



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

sx) e Uraken Uchi sx, scendendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx. Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o Seishan Dachi), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)

4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx).

KATA DI STILE

Da 1°, 2° E 3° DAN

Il Candidato deve eseguire almeno due Kata di quelli in elenco per il suo stile

ed eseguirne il Bunkai (2 blocchi per ogni kata eseguito) servendosi di un

partner di sua scelta.

In alcuni stili, visto il numero ridotto di kata previsti dal ryu, ne sono stati,

appositamente ripetuti alcuni.

Goju Ryu

1° Dan: Saifa, Seyunchin, Taikyoku Kake Uke

2° Dan: Seipai, Shisochin, Taikyoku Mawashi Uke

3° Dan: Sanchin Sanseru, Seisan,

Shito Ryu

1° Dan: Bassai dai, Jion, Seienchin,

2° Dan: Nipaipo, Kosokun-dai, Seipai

3° Dan: Annan, Gojushi ho, Kosokun Sho

Shotokan Ryu

1° Dan: Bassai Dai, Kanku-Dai, Jion

2° Dan: Bassai Sho, Enpi, Kanku Sho

3° Dan: Gankaku, Gojusho Dai, Jiin

Wado Ryu

1° Dan: Bassai, Kushanku, Naihanchi

2° Dan: Jion, Kushanku, Wanshu

3° Dan: Rohai, Seishan, Wanshu



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

KUMITE

Interazioni Oppositive

1°, 2°, 3°, 4°, 5° Dan

Già i precedenti programmi d'esame, hanno sapientemente evidenziato come il karate esprima, nella "sfera" neuro-psichica due abilità: Closed Skill per il Kata e Open Skill per il Kumite. Le interazioni oppositive si collocano negli Open Skill. La finalità degli esercizi è quella di dimostrare la competenza nella gestione spazio temporale delle tecniche nell'ambito della variabilità dei compiti tattici.

Le interazioni oppositive sono eseguite a coppie.

Ad ogni candidato (AKA/AO) viene riservato un tempo della durata di 40" secondi.

Inizia AKA fornendo ad AO tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) distribuendoli nella durata della prova in ordine casuale.

Si tratta di:

Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)

Apertura della distanza (esercizio 2)

Chiusura della distanza (esercizio 3)

I CANDIDATI (AKA/AO) devono rispondere in maniera pronta e spazialmente corretta agli input variabili proposti

Esercizi che compongono l'interazione (in generale), che dovranno essere eseguiti prima da AKA (40") e poi, con cambio dei ruoli da AO (40")

Esercizio 1

Se AKA >> Attacco di gamba arretrata >>AO risponde con tecnica di gamba >> AKA proietta con chiusura a terra di pugno

Esercizio 2



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

Se AKA >> Apertura della distanza >> AO risponde con tecnica di gamba arretrata >> AKA para e contrattacca di braccia >> AO para o schiva

Esercizio 3

Se AKA >> Chiusura della distanza >> AO lo anticipa con una tecnica libera

Esercizi che compongono l'interazione (in particolare), che dovranno essere eseguiti prima da AKA (40") e poi, con cambio dei ruoli da AO (40")

1. Esercizio 1: AKA, attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). AO dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). AKA dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.

2. Esercizio 2: AKA, Apre la distanza (mantenendo la posizione di guardia) da AO. AO risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). AKA dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale), risponde con tecniche di braccia singole (Kizami Jodan, Gyaku jodan o combinazione a due tecniche di braccia esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan) viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla. AO para (preferibilmente teisho) o schiva.

3. Esercizio 3: AKA, Chiusura della distanza, AO ne anticipa l'avanzamento



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata dimostrando la gestione spaziale della tecnica e controllandone l'azione. AKA non para

KUMITE LIBERO al 50% d'intensità

Le tecniche che si possono eseguire e l'equipaggiamento (cintura rossa e blu, paradenti, corpetto, guantini, conchiglia, paratibie e parapièdi) sono quelle consentite e previste dal Regolamento Arbitrale FIJLKAM – WKF.

DURATA

Il combattimento libero dura 1 minuto

INTENSITA'

Il combattimento libero va espresso al 50% della forza e velocità dei candida

Luogo e data

AL _____

JUDO

ATLETA

☐ **LOTTA**

☐ **INSEGNANTE TECNICO**

☐ **KARATE**

☐ **UFFICIALE DI GARA**

___/___ sottoscritto/a _____ ,
Cognome Nome

nato/a ___ a _____ (____) il ___ / ___ / _____ ,
Comune Prov.

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

in Via _____ N° _____ , Codice Fiscale

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

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

indirizzo di posta elettronica _____ ,

titolo di studio _____ professione _____ lingua straniera _____ ,

tesserato/a _____ 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

CORSO PROPEDEUTICO PER GLI ESAMI DI _____ DAN ED AGLI STESSI ESAMI

in programma a: _____ DA DEFINIRE _____ il 22 e 23 DICEMBRE 2018__

___ / ___ sottoscritto/a 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

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

Sede: LARGO PASSARELLI, 1 – 75100 MATERA
Corrispondenza: VICO GIORDANO BRUNO, 2 – 75100 MATERA

 Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal **Coni**

e mail: Presidenza fjlkam.basilicata@virgilio.it ; Segreteria fjlkambasilicata.org@virgilio.it
www.fjlkambasilicata.it