



CORSO NAZIONALE PER L'ABILITAZIONE di 1° LIVELLO ALLA PREPARAZIONE FISICA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

DISPOSIZIONI GENERALI

La FIJLKAM indice ed organizza per l'anno accademico 2020 il Corso Nazionale per l'abilitazione di 1° livello alla preparazione fisica negli Sport di Combattimento, riservato ai propri Insegnanti Tecnici di Judo, Ju Jitsu, Lotta e Karate.

I posti messi a disposizione sono n. 85, ai quali si aggiungono 15 posti riservati ai non tesserati Fijlkam (vedi requisiti) per un totale di n. 100 partecipanti che saranno individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione.

REQUISITI

Possono accedere al Corso Nazionale gli Insegnanti Tecnici Fijlkam di Judo, Ju Jitsu, Lotta e Karate regolarmente tesserati per l'anno in corso ed in possesso della qualifica di Allenatore, Istruttore o Maestro e tutti gli Aspiranti Allenatori che abbiano conseguito la Laurea in Scienze Motorie e Sportive.

La partecipazione al Corso Nazionale è estesa anche ai non tesserati Fijlkam e precisamente ai Laureati in Scienze Motorie e Sportive e/o Preparatori Fisici di altre discipline riguardanti gli Sport di Combattimento.

FINALITA' E OBIETTIVI

- Approfondimento dei presupposti e degli effetti della pratica del Judo/Ju Jitsu, della Lotta e del Karate;
- Approfondimento di tutti gli aspetti trasversali delle qualità fisiche e del trasferimento tecnico;
- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento.
- Modalità di valutazione e di monitoraggio della prestazione e dell'allenamento.

METODOLOGIE DI LAVORO

- Lezioni e/o Relazioni frontali;
- Approfondimenti pratici;
- Interazione diretta con specialisti del Settore;
- Analisi/confronto con le esperienze degli Atleti in attività.

LUOGO, DATA E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il Corso è strutturato in due moduli distinti, di 20 ore ciascuno, presso la Scuola Nazionale Fijlkam del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Lido di Ostia/RM, per un totale di 40 ore (viene tollerata una assenza per un numero di ore non eccedenti al 10% di ogni singolo modulo).

Le lezioni (teoriche e pratiche) sono previste sia di mattina che di pomeriggio, come da programma generale sotto riportato (il programma dettagliato con la specifica delle materie e dei docenti è in fase di definizione, sarà trasmesso successivamente agli iscritti).

L'esame finale si svolgerà al termine del 2° modulo, ovvero il 18 ottobre, dalle ore 14.30 alle ore 16.30.

N.B.

I Corsisti che hanno frequentato il Corso nel 2017 ed in possesso dei requisiti sopra menzionati potranno sostenere (ai fini dell'abilitazione di 1° livello) solamente l'Esame finale, previsto per il 18 ottobre 2020, dalle ore 11.00 alle ore 13.00 (seguirà e-mail agli interessati con tutte le specifiche).

1° modulo: dal 8 al 10 maggio 2020

8 maggio 2020: ore 10.30 accredito (Aula Magna) - lezione ore 11.00/13.00 - ore 14.30/19.30

9 maggio 2020: ore 9.00/13.00 - ore 14.30/19.30

10 maggio 2020: ore 9.00/13.00.

2° modulo: dal 16 al 18 ottobre 2020

16 ottobre 2020: ore 9.00/13.00 - ore 15.00/19.00

17 ottobre 2020: ore 9.00/13.00 - ore 15.00/19.00

18 ottobre 2020: ore 9.00/13.00 - ore 14.30/16.30 (esame)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- Corso 1° livello: € 400,00;

La quota comprende esclusivamente l'iscrizione al Corso Nazionale ed il materiale didattico.

Il vitto e l'alloggio sono esclusi dalla quota ed a carico di ciascun partecipante, per l'eventuale soggiorno è possibile consultare l'elenco degli Alberghi convenzionati, vedi allegato n.2 (non è possibile alloggiare presso la foresteria del Centro Olimpico "Matteo Pellicone").

Per il pranzo è a disposizione il Ristorante del Centro Olimpico al costo di 15 euro a pasto, per persona (da pagare in loco, previa conferma sulla domanda di iscrizione).

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

La domanda di iscrizione (da redigersi sul modello allegato) deve essere inviata, tramite e-mail, alla Scuola Nazionale (formazione@fijlkam.it) **entro sabato 11 aprile 2020**, unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento (euro 400,00) effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT74C0100503309000000001433 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/ Corso Abilitazione 1° livello Prep. Fisica).

Il Corso è a numero chiuso, per un massimo di n. 100 partecipanti, individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione. Il diploma di Laurea in Scienze Motorie e/o la certificazione (da parte della Federazione di appartenenza) della qualifica di Preparatore Fisico di altre discipline deve essere obbligatoriamente allegata alla domanda di iscrizione.

N.B. si accettano iscrizioni oltre il termine previsto con una mora di 50 euro e comunque fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

ATTESTATO

A tutti coloro che avranno conseguito l'Abilitazione di 1° livello alla Preparazione Fisica negli Sport di Combattimento sarà rilasciato il relativo attestato.

FIJLKAM – STRUTTURE CONVENZIONATE 2020

ALBERGHI

HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI ****www.itriangoli.come-mail info@itriangoli.com; booking@itriangoli.com

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600

Prezzi per occupazione (pernotto e colazione)	in Residence	in Hotel
Singola	€ 50,00	€ 50,00
Doppia	€ 60,00	€ 64,00
Tripla	€ 80,00	€ 86,00
Tassa di soggiorno per persona per notte	€ 4,00	€ 6,00

Tariffe per prenotazioni minimo 15 persone

Le tariffe includono WIFI e garage.

Cena € 20,00 per persona (menu del giorno)

SIMON HOTEL ****www.simonhotelpomezia.ite-mail booking@simonhotelpomezia.it

Via Calvi, 9 – 00071 Pomezia - Tel. 06 98372778 Whatsapp 335 5804532

Prezzi per camera a notte	Bassa Stagione	Alta Stagione
Camera singola	€ 49,00	€ 59,00
Camera doppia	€ 59,00	€ 69,00
Camera tripla	€ 69,00	€ 79,00
Tassa di soggiorno per persona per notte	€ 2,00	€ 2,00

OSTIA ANTICA PARK HOTEL ***www.ostiaanticaparkhotel.ite-mail info@ostiaanticaparkhotel.it

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116

Prezzi per camera (pernotto e colazione continentale)	Bassa Stagione (01 gen – 29 feb)	Alta Stagione (01 mar – 31 ott)
Camera singola	€ 45,00	€ 50,00
Camera doppia	€ 55,00	€ 70,00
Camera tripla	€ 65,00	€ 90,00
Tassa di soggiorno per persona per notte	€ 4,00	€ 4,00

Convenzione Cena € 15,00: primo piatto oppure pinsa romana, acqua e caffè

RIVABELLA HOTELS: HOTEL BELLAVISTA* – HOTEL LA RIVA *****<http://hotelostia.it/>e-mail info@hotelostia.it

Piazzale Magellano, 16 e 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	Bassa Stagione (01 nov – 28 feb)	Alta Stagione (01 mar – 31 ott)
Camera singola	€ 45,00	€ 60,00
Camera doppia	€ 60,00	€ 80,00
Camera tripla	€ 80,00	€ 95,00
Tassa di soggiorno per persona per notte	€ 4,00	€ 4,00

FIJKAM – STRUTTURE CONVENZIONATE 2020

LITUS ROMA HOSTEL

www.litusroma.com

e-mail: info@litusroma.com

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788

L'Hotel applica il 10% di riduzione sulle tariffe pubblicate.

Tassa di soggiorno non dovuta trattandosi di ostello

NB il parcheggio auto e l'ingresso principale della Reception si trova in Via Adolfo Cozza, 7

HOTEL SIRENETTA

<http://www.hotelsirenettaroma.com/>

e-mail info@hotelsirenettaostia.com

Lungomare Paolo Toscanelli, 46 - 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622310 / 720 Fax 06 56304572

L'Hotel applica una scontistica rispetto alle tariffe del periodo.

Tassa di soggiorno per persona per notte € 4,00

HOTEL LA SCALETTA

www.lascaletta.it

e-mail info@lascaletta.it

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607

L'Hotel applica il 12% di riduzione sulle tariffe "Standard Rate" reperibili sul proprio sito ed esclusivamente per prenotazioni dirette.

Tassa di soggiorno per persona per notte € 4,00

B&B e Case Vacanza

DOMUS DEA OSTIA

Per prenotazioni dirette: Anna 342.0909458 - Daniele 393.1872333

e-mail domusdeaostia@gmail.com

Dispone di tre strutture:

Domus Dea Ostia	(appartamento con 2 camere matrimoniali - tot 5 posti letto) € 60,00 a notte - € 70,00 in alta stagione
La casa di Luna	(appartamento con 1 camera matrimoniale + divano letto matrimoniale - tot 4 posti letto) € 50,00 a notte - € 60,00 in alta stagione
La casa di Nina	(monolocale per 2 persone) € 45,00 a notte - € 55,00 in alta stagione

B&B VACANZE ROMANE

Per prenotazioni Francesco 349.7193026

e-mail: vacanzeostia@gmail.com

Via Capo Soprano, 25 – 00122 Ostia

Appartamento climatizzato con 2 camere da letto matrimoniali (4 posti letto), TV via cavo a schermo piatto, zona pranzo, cucina con lavatrice e frigorifero. Dispone di connessione WiFi gratuita.

Viene applicata una riduzione del 10% rispetto ai prezzi presenti sul sito booking.com.

FIJLKAM – STRUTTURE CONVENZIONATE 2020

RISTORANTI

RISTORANTE-PIZZERIA-PUB-GELATERIA "CAPITAN LIBECCIO"

www.capitanlibeccio.it

[e-mail info@capitanlibeccio.it](mailto:info@capitanlibeccio.it)

Lungomare Duca degli Abruzzi 84 - Porto di Ostia - Tel. 06 69353316

sconto del **20%** su tutti i Menù di Pesce, Carne e Pizza acquistati alla "carta" oltre alle seguenti offerte di Menù Fisso:

- **MENU' PESCE** (1 scelta per portata): 1 primo (gnocchetti alla crema di scampi - spaghetti allo scoglio - lasagnetta broccoli e salmone); 1 secondo (fritto di calamari - fritto di paranza - orata in crosta di patate), 1 calice di vino, 1 acqua minerale, 1 caffè; ad Euro **25,00** per persona
- **MENU' CARNE** (1 scelta per portata): 1 primo (carbonara - amatriciana - cacio e pepe - lasagna vegetariana); 1 secondo (scaloppina - hamburger king size - brasato con crosta di polenta), 1 calice di vino, 1 acqua minerale, 1 caffè; ad Euro **20,00** per persona
- **MENU' PIZZA**: 1 Suppli; 1 Pizza Tonda Classica - 1 bibita o birra alla spina 0,20; ad Euro **13,00** per persona

NB La convenzione sarà applicata esclusivamente a fronte della presentazione del tesserino FIJLKAM.