



# FIJKAM TRAINING CAMP

LIDO DI OSTIA/ROMA - ITALIA  
28 NOVEMBRE - 2 DICEMBRE 2022

# 1. ORGANIZZAZIONE

Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali - Area Sportiva Settore Judo

Via Dei Sandolini, 79 - 00122 - Lido di Ostia/RM

Tel.: 06.56434511 – Riccardo Oroni

E-mail: [judo.internazionale@fijlkam.it](mailto:judo.internazionale@fijlkam.it)

Sito web: [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it)

# 2. SEDE DELLO STAGE

Centro Olimpico FIJLKAM “Matteo Pellicone”

Via dei Sandolini 79 – 00122 Lido di Ostia / Roma

# 3. DURATA

Dal 28 Novembre al 2 Dicembre

# 4. PARTECIPAZIONE

Possono partecipare al Training Camp tutti gli **Atleti cadetti, juniores e seniores** di Interesse Nazionale, Internazionale e Olimpico e/o regolarmente iscritti a Centri Tecnici Federali e/o convocati dai CCRR d'appartenenza, **con il grado minimo di cintura marrone**. La partecipazione è aperta anche ai Tecnici Federali che volessero seguire i propri atleti.

# 5. MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

**OPZIONE A:** Iscrizione e pernottamento presso Centro Olimpico FIJLKAM / C.F. Polo Natatorio

La quota sottoindicata comprende **l'iscrizione al Training Camp** ed il **pernottamento in pensione completa** presso una delle due strutture.

STANZA	QUOTA A PERSONA/2 NOTTI FB	QUOTA A PERSONA/4 NOTTI FB
SINGOLA	176 €	352 €
DOPPIA	132 €	264 €
TRIPLA (SOLO POLO NATATORIO)	132 €	264 €

*La pensione completa inizia con la cena del giorno di arrivo e finisce con il pranzo del giorno di partenza.*

**Le iscrizioni con pernottamento saranno accettate fino ad esaurimento posti.**

## OPZIONE B: Partecipazione allenamenti senza pernottamento

I partecipanti possono **alloggiare privatamente** ed esternamente e pagare esclusivamente la quota di partecipazione agli allenamenti del Training Camp:

- **COSTO A PERSONA ALLENAMENTO SINGOLO:** € 15
- **COSTO A PERSONA PACCHETTO COMPLETO 8 ALLENAMENTI:** € 60

## 6. PAGAMENTO

Per iscriversi bisogna compilare **l'apposito modulo** ed inviarlo inderogabilmente **entro e non oltre lunedì 21 novembre 2022** all'indirizzo email

[judo.internazionale@fijlkam.it](mailto:judo.internazionale@fijlkam.it) unitamente alla **copia di bonifico bancario** effettuato sul conto corrente bancario FIJLKAM di seguito indicato:

**INTESTATARIO:** FEDERAZIONE ITALIANA JUDO, LOTTA, KARATE, ARTI MARZIALI

**IBAN:** IT96A0100503309000000010108

**BANCA:** BNL Sportello CONI Roma - VIA COSTANTINO NIGRA, 15 - 00194 Roma

**CAUSALE:** Judo TC Roma 22

**Le iscrizioni che perverranno senza l'attestazione del pagamento non saranno ritenute valide.**

## 7. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

PROGRAMMA PROVVISORIO		
Lunedì 28 novembre	10:00-15:00	Arrivo e Accredito
	16:00-19:30	Allenamento
Martedì 29 novembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Mercoledì 30 novembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Giovedì 1 dicembre	09:00-12:30	Allenamento
	16:00-19:30	Allenamento
Venerdì 2 dicembre	09:00-12:30	Allenamento
	12:30	Pranzo e partenza
Colazione: 07:30-09:00   Pranzo: 12:30-14:00   Cena: 19:30-21:00		

**FIJLKAM**   
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI