FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Magazine LOTTA

LIGURIA | Mensile di informazione | n. **09** - 2026 | Ottobre



OTTIMI RISULTATI NELLE COMPETIZIONI NAZIONALI

DIFENDIAMO IL FUTURO.

Forza, autostima, resilienza.

Le **Arti Marziali e la Lotta Olimpica** insegnano ai bambini a sviluppare il corpo e la mente, aiutandoli a diventare più forti, sicuri di sé e capaci di affrontare ogni sfida.



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE FIJLKAM LIGURIA
LOTTA

Via Mentana 9 - Savona

comunicazione.liguria@fijlkam.it

https://www.facebook.com/profile.php?id=61580899757820

instagram.com/fijlkam_liguria

fijlkam.it/liguria

ORGANIGRAMMA

Presidente	**Braschi Stefano**	presidente.lotta.liguria@fijlkam.it

COMMISSIONE DI SETTORE LOTTA

Commissario Regionale ufficiali di gara	**Pietro Gamberini**	magoestivo@libero.it
Commissario Tecnico Regionale	**Andrii Lykhodi**	andriilykhodiy@yahoo.com
Responsabile organizzativo	**Laura Gueli**	laura.gueli@yahoo.it
Responsabile Scuola e Promozione	**Stefano Olisterno**	stefanoolisterno@gmail.com

Fijlkam Liguria
Lotta Magazine
n. 09/26

Periodico fondato nel 2025

Direzione e segreteria di redazione FIJLKAM Liguria - Lotta

Hanno collaborato le società iscritte alla FIJLKAM Liguria - Lotta

Materiale fotografico Archivio FIJLKAM

Progetto e impaginazione Cristiano Magri

04 **Gran Premio Giovanissimi di Gioco del Cerchio di Faenza**

La C. Colombo, Sabato 10 ottobre u.s. ha partecipato con la squadra U9

05 **Torneo Labrone Livorno**

Presenti Gruppo Lottatori Livornesi

06 **Trofeo Coni Bari**

La squadra Regionale Ligure ha partecipato all'evento con oltre 4000 atleti

Gran Premio Giovanissimi di Gioco del Cerchio a Faenza





La **C. Colombo**, Sabato 10 ottobre u.s. ha partecipato con la squadra U9 al Gran Premio Giovanissimi di Gioco del Cerchio a Faenza, posizionandosi 6 nella classifica per società e con i seguenti risultati:

Fasini Mario 24kg - 4 class
Espinoza Samuel 30kg - 1 class
Carosio Diego 34kg - 1 class
Kacdedja Deivi 38kg - 3 class
Parodi Pietro 38kg - 4 class
Salvo Edoardo 42kg - 3 class

Torneo Labrone Livorno





Sabato 3 ottobre 2026, più di 300 atleti provenienti da tutta Italia, si è svolto il Torneo Labrone organizzato da Gruppo Lottatori Livornesi.
Per la Liguria era presente la squadra di Genova con due atleti che hanno ottenuti i seguenti risultati:
Daniele Valenti primo classificato
Giorgio Torre terzo classificato



Trofeo CONI Bari





Lunedì 4 ottobre u.s. la rappresentativa della Squadra Regionale Ligure ha partecipato al TROFEO CONI che si é tenuto a Bari.

La manifestazione si é tenuto secondo il format che consiste in un torneo a squadre regionali che si sfidano in una esibizione di tecniche di lotta stile libero e greco romana in 2 manche.

La classifica finale ha visto chiudere la selezione Ligure al 5° posto.

Per la Liguria hanno partecipato Giulia Salini, Igor Melnyk, Thomas Braschi e Nikolay Kuts.

Alla manifestazione, complessivamente, hanno partecipato oltre 4000 ragazzi in rappresentanza di tutte le regioni italiane e di quasi tutte le federazione affiliate al CONI.

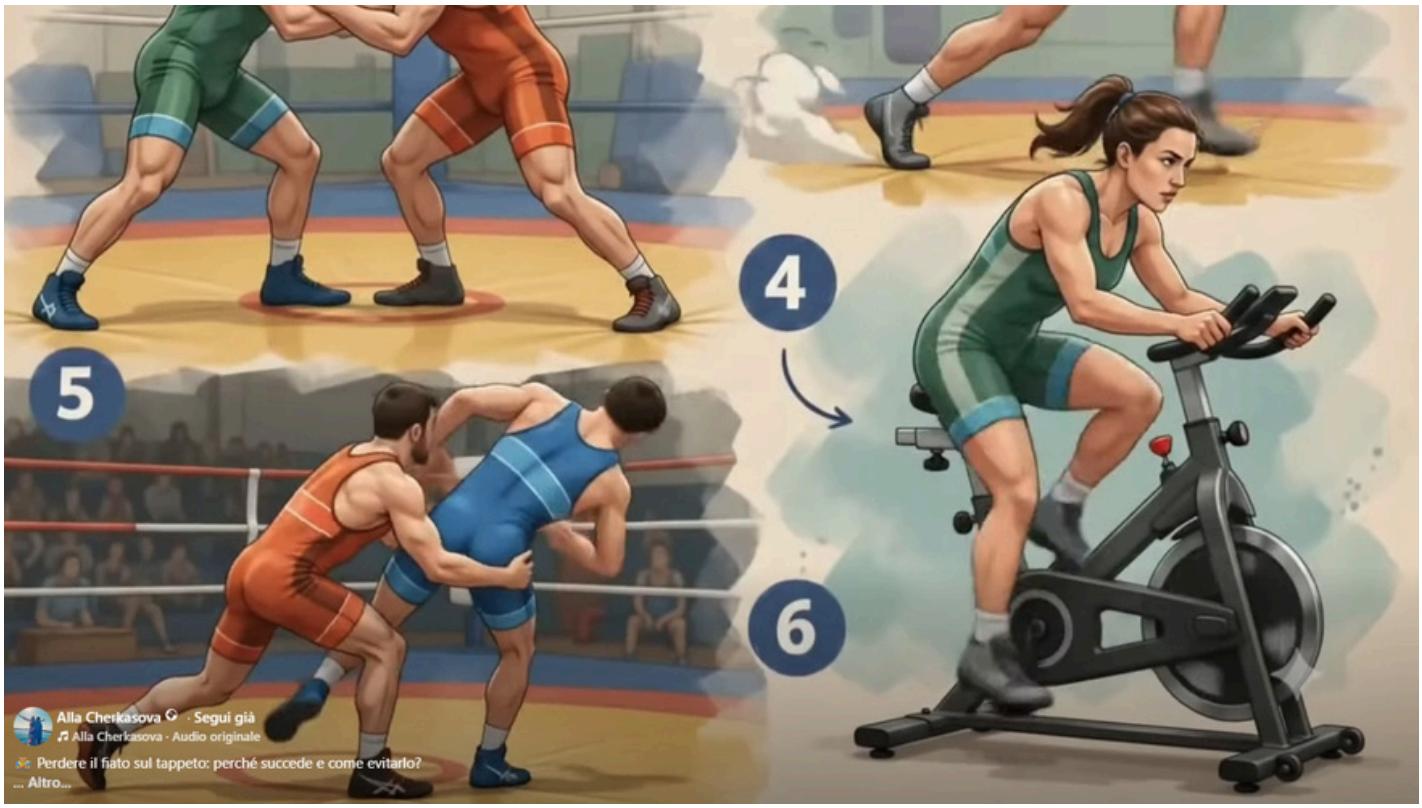
I CONSIGLI UTILI DI ALLA CHERKASOVA




1 - RECUPERO ATTIVO
CHIAVARI
RING LOTTA
2 - SCATTI INTERVALLATI
6 - SIMULAZIONE DI MATCH
3 - DRILLING SPECIFICO
5 - DRILLING SPECIFICO
"Un fiato allenato è il tuo vero motore: lavora duro, respira intelligente, domina sul tappeto!"
Alla Cherkasova · Segui già
Alla Cherkasova · Audio originale
Perdere il fiato sul tappeto: perché succede e come evitarlo?
... Altro...


CHIAVARI RING
LOTTA 2
1
2 – RECUPERO ATTIVO
(Non stare il appen durante prese)
desse!)
Alla Cherkasova · Segui già
Alla Cherkasova · Audio originale
Perdere il fiato sul tappeto: perché succede e come evitarlo?
... Altro...


2 – SCATTI INTERVALLATI
(Migliora il recupero cardiovascolare)
2
3
Alla Cherkasova · Segui già
Alla Cherkasova - Audio originale
Perdere il fiato sul tappeto: perché succede e come evitarlo?
... Altro...

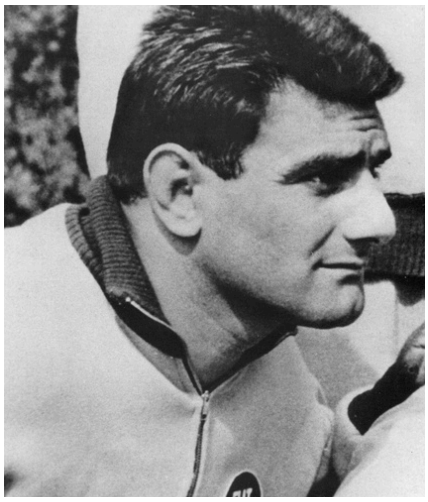

4
5
6
Alla Cherkasova · Segui già
Alla Cherkasova - Audio originale
Perdere il fiato sul tappeto: perché succede e come evitarlo?
... Altro...

CAMPIONI DI TUTTI I TEMPI

TESTI E IMMAGINI TRATTI DAL SITO FEDERALE https://www.fijlkam.it/
Vi presentiamo dei brevi profili di alcuni dei nostri tantissimi campioni. Visto il loro numero, abbiamo dovuto limitarci ai soli medagliati olimpici e ai campioni mondiali. Una scelta dolorosa, ma necessaria. Le brevi biografie sono tratte dai libri scritti da Livio Toschi per la FIJLKAM e, in particolare, da: La FIJLKAM alle Olimpiadi (1908-2020), pubblicato nel febbraio 2021, da La FIJLKAM: 120 anni di storia (1902-2022), pubblicato nell'agosto 2022, e da Storia (e storie) della FIJLKAM: piccola Enciclopedia federale (1902-2024), pubblicato nel dicembre 2024.

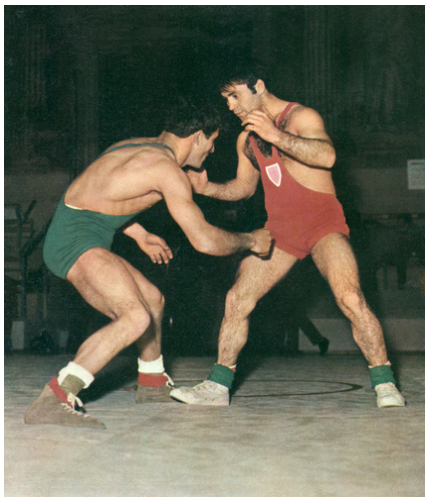
ADELMO BULGARELLI / Lotta GR (Carpi, 1932 - Torino, 1984)

Medaglia di bronzo all'**Olimpiade di Melbourne 1956** (pesi massimi).
Una medaglia d'oro (1963) e una d'argento (1955) ai Giochi del Mediterraneo.
17 presenze in Nazionale (di cui una nello SL). Fu 12 volte campione italiano assoluto.
Premio Valens nel 1956, Medaglia di bronzo CONI al Merito Sportivo, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.



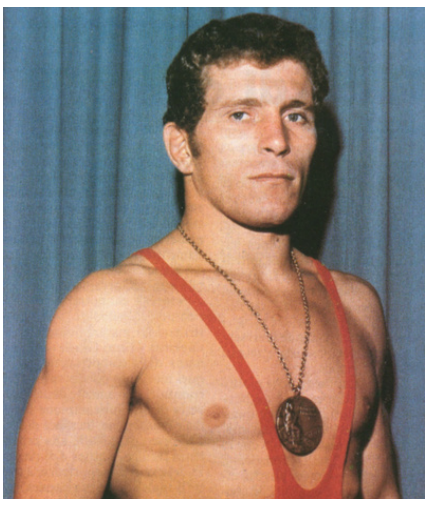
GIUSEPPE BOGNANNI / Lotta GR e SL (Caltanissetta, 1947)

Medaglia di bronzo all'Olimpiade di Monaco 1972 (pesi mosca).
Una medaglia di bronzo al campionato europeo 1969.
16 presenze in Nazionale (12 in GR e 4 in SL).
Fu 13 volte campione italiano assoluto: 3 in GR e 10 in SL.
Medaglia d'argento CONI al Valore Atletico, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.



GIAN MATTEO RANZI / Lotta GR e SL (Faenza, 1948)

Medaglia di bronzo all'Olimpiade di Monaco 1972 (pesi leggeri).
Una medaglia d'oro in GR (1975) e una d'argento in SL (1971) ai Giochi del Mediterraneo.
11 presenze in Nazionale (10 in GR e 1 in SL).
Fu14 volte campione italiano assoluto: 11 in GR e 3 in SL.
Medaglia d'argento CONI al Valore Atletico, Medaglia d'Onore al Merito Sportivo.





CAMPAGNA
TESSERAMENTO
FIJLKAM 2026

4 MOTIVI PER TESSERARSI

FAMIGLIA FIJLKAM

Siamo circa 150.000 e vogliamo crescere ancora. La Fijlkam gestisce,promuove e organizza eventi in tutto il Territorio Nazionale affinché le nostre discipline siano sempre più conosciute e i nostri praticanti si sentano sempre più coinvolti nelle nostre attività.

FORMAZIONE QUALIFICATA

Tecnici, Dirigenti ed Ufficiali di Gara tesserati FIJLKAM prendono parte a continui Corsi di Formazione ed Aggiornamento, secondo il Sistema Nazionale delle Qualifiche Sportive del CONI, per garantire a tutti i praticanti una proposta sportiva ed educativa variegata, competente e di alta qualità.

SICUREZZA

Con il tesseramento FIJLKAM la sicurezza è sempre al primo posto: ogni tesserato ha una polizza assicurativa e la garanzia che le società affiliate FIJLKAM osservino minuziosamente ogni regolamento volto a garantire sempre il massimo della sicurezza nelle palestre durante le manifestazioni sportive.

SOGNO OLIMPICO

La FIJLKAM è una Federazione Sportiva riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Judo e Lotta fanno parte del programma Olimpico. Soltanto gli atleti tesserati nelle società affiliate FIJLKAM possono sognare di diventare gli atleti che un giorno parteciperanno alle Olimpiadi.



FIJLKAM

LIGURIA

LOTTA