

ATHLON

Met

anno 4° - n. 8
agosto 2012



Judo-Europei under17



Karate - campiona-
to italiano esordienti
kata



Vita da atleta

Agosto mese di Olimpiadi. Con massima concentrazione ed attenzione rivolghiamo lo sguardo a Londra dove si realizzeranno (si spera) i sogni e le aspettative di molti. E per quanti non raggiungeranno l'agognato metallo rimarrà la gioia di aver partecipato ad un evento che non è solo il massimo sportivo, ma che rappresenta l'esaltazione di tutti i valori incarnati in ciascuno Sport. Al via della grande kermesse olimpica si chiude il ciclo di interviste dedicate agli atleti che saranno presenti ai Giochi con le interviste a Antonio Ciano e a Erica Barbieri, ma il numero di agosto si apre con i prestigiosi risultati degli Europei giovanili di Judo e con un approfondimento sugli Europei di Sumo redatto dagli stessi partecipanti, che segue l'anteprima presentata nel precedente numero. Sul piano nazionale un dettagliato resoconto dei Campionati Italiani cadetti ed esordienti kata di karate, mentre nelle Regioni si parla di esami, stage e raduni. Per il Judo un'interessante scritto del mitico maestro Nicola Tempesta fa il punto sul "randori" ed il suo significato, declinandolo con la perizia e la simpatia che gli sono propri. Buona lettura con Athlon.net!

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo: stampa@fjlkam.it

Gli scritti dovranno avere le seguenti caratteristiche:

lunghezza max 1 pagina (specifica: 70 battute per riga, 50 righe per pagina - totale: 3500 battute per pagina);

almeno 2 foto (aumentabili a seconda della disponibilità e della qualità del materiale). Verrà data preferenza al materiale fotografico che raffiguri gli atleti e il gesto atletico;

indispensabile indicare il nome dell'autore e del fotografo.

Non potranno essere pubblicati scritti privi di materiale fotografico.

Il materiale redazionale viene inoltrato all'Ufficio Stampa in modo completamente volontaristico e gratuito. La redazione di Athlon.net, a suo insindacabile giudizio, si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale pervenuto.

in questo numero

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo Europei U17
di Enzo De Denaro 2

Sumo Italia otto volte sul podio
di Giovanni Parutta e Sergio Palumbo 8

Judo Seminario europeo alti gradi
di Gavino Piredda 14

ATTIVITÀ NAZIONALE

Karate Cadetti ed Esordienti B: protagonisti nel kata
di Leandro Spadari 17

ATTIVITÀ REGIONALE

Karate Al via a Barletta gli Esami Regionali di Graduazione
di Cristina Di Raimondo 25

Lotta To become a champion
di Roberto Casadio 27

Judo Secondo Summer Camp a Cesenatico
di Claudio Tomasini e Federica Tau 30

IL PUNTO SU...

Judo Il Randori e le riflessioni di un judoka
di Nicola Tempesta 31

VITA DA ATLETA

Antonio Ciano 35

Erica Barbieri 36

Agli Europei U17 a Bar

Alessandra Prosdocimo è regina nei 63 kg, bronzo per Ravagnani e Fiora

di Enzo De Denaro

Trentanove nazioni per 482 atleti, 280 maschi e 202 femmine, sono queste le cifre del campionato d'Europa U17 che si è disputato dal 22 al 24 giugno a Bar, il più grande porto del Montenegro. L'Italia guidata da Nicola Moraci, Laura Di Toma e Raffaele Toniolo, con la collaborazione di Corrado Bongiorno, ha schierato una squadra composta di diciannove atleti, Angelo Pantano e Andrea Ingrassia nei 50 kg, Elios Manzi (55), Francesco Zanasi e Andrea Gismondo (60), Riccardo De Luca (66), Lorenzo Rigano (73), Lorenzo Todini (81), Davide Pozzi (90), Andres Felipe Moreno ed Emanuele Magazzeno (+90) e nelle categorie femminili Marion Huber (44), Adele Ravagnani (48), Sofia Fiora (52), Alessandra Prosdocimo e Chiara Carminucci (63), Giorgia Stangherlin (70), Eleonora Geri e Soraya Luri Meret (+70), che hanno ottenuto un primo, due terzi, tre quinti ed un settimo posto. Per la squadra azzurra si è trattato di un risultato importante, che ha determinato il sesto posto in un medagliere generale in cui sono state dodici le nazioni che hanno saputo conquistare almeno una medaglia d'oro, ma con un secondo posto nella graduatoria femminile, che riconosce alle ragazze del team azzurro tutti i meriti espressi sui tatami nella Sport Complex Topolica. Straordinaria è stata la veneta Alessandra Prosdocimo, che ha vinto l'oro nei 63 kg confermando quel numero uno che la ranking list europea già le aveva attribuito prima di iniziare. Cinque i combattimenti disputati dalla Prosdocimo, con Alexandra Balabanova (Russia), Michaela Polleres (Austria), che l'azzurra ha superato all'hantei, Tea Tintor (Serbia), Patricija Broljih (Slovenia) ed in finale con Aleksandra Samardzic (Bosnia). "Quello che ho provato è indescrivibile! - ha detto Alessandra Prosdocimo un attimo prima di salire sul podio - è stata una grande gioia, soprattutto nella finale con la Samardzic, mi sono trovata sotto di yuko dall'inizio dell'incontro e sono riuscita a catturare la vittoria proprio con l'ultimo attacco! mancavano 10 secondi alla fine... è stato bellissimo!". Sul podio a Bar sono salite anche Adele Ravagnani, terza nei 48 kg, illuminando una prima giornata che aveva ben altre aspettative e Sofia Fiora, terza nei 52 kg, ma entrambe hanno saputo lottare con grande capar-



bietà e determinazione. Adele Ravagnani è giunta sino ad un passo dalla finale dei 48 kg in seguito alle vittorie su Ana Bosnic (Serbia), Iryna Skopych (Ucraina) e Anja Stangar (Slovenia), ma due sanzioni con la belga Marine Baumans, le hanno impedito di raggiungerla, affrontando e vincendo poi la finale per il terzo posto con Gulkader Senturk (Turchia). Analogo il percorso effettuato da Sofia Fiora nei 52 kg, che ha superato per ippon i primi due turni con Katarzyna Kasza (Polonia) e Ariel Bezalel (Israele), ma si è dovuta piegare in semifinale di fronte a Yuliya Khramova (Ucraina), anche se il punto decisivo (waza ari) è stato messo a segno soltanto nell'extra-time. Con un altro ippon fulminante invece, Sofia Fiora ha chiuso il conto con Khrystsina Yarats (Bielorussia) e si è messa al collo

la medaglia di bronzo. Tre vittorie ciascuno hanno portato il quinto posto ad Angelo Pantano nei 50 kg (ippon all'armeno Shahen Abaghyan, ippon al finlandese Henri Maatta, ippon all'olandese Roy Koffijberg), Chiara Carminucci nei 63 kg (ippon alla belga Malaury Steuve, ippon all'olandese Lisa Mullenberg, penalità al golden score alla montenegrina Ivana Sunjevic) e Soraya Luri Meret nei +70 kg (ippon alla russa Kristina Usova, ippon alla spagnola Lidia Yarza Olaso, yuko al golden score alla polacca Paula Kulaga), mentre Davide Pozzi ha maturato due vittorie nei 90 kg (per ippon sul bielorusso Pavel Kliuchnikau e ancora ippon sull'olandese Martin Kip) fermando la sua scalata europea al settimo posto. Il medagliere ha registrato

la superiorità della Russia con undici medaglie, tre d'oro, tre d'argento e cinque di bronzo, seguita da Georgia (2-2-2) e Germania (2-1-2), mentre l'Italia (1-0-2), assieme ad Ucraina (1-3-0) ed Azerbaïjan (1-0-3), ha saputo ricavarci ancora una volta una posizione di primo piano nel panorama giovanile europeo. La manifestazione, ben organizzata dalla federazione del Montenegro, è stata affidata alla direzione di ventiquattro arbitri convocati dall'EJU, fra i quali si è messo in bella evidenza anche l'italiano Guerrino De Patre.









Classifiche
-40 kg
1. GERSJES, Amber NED
2. SENYAYLA, Rabia TUR
3. IONITA, Camelia ROU
3. TSVETANOVA, Tsvetelina BUL
5. GAVRIUSHENKO, Daria UKR
5. SCHUHMAN, Victoria AUT
7. KOSTADINOVA, Elena BUL
7. MISAYLOVA, Tatiana RUS
-44 kg
1. BERNSTEIN, Soraya GER
2. GRANDJEAN, Noelle Roseline FRA
3. PUPP, Reka HUN
3. SHILOVA, Kristina RUS
5. QUILGHINI, Karen FRA
5. TURCHEVA, Anastasia RUS
7. LOJANICA, Maria Bianka NED
7. STYTSUN, Ivanna UKR
-48 kg
1. TEMELKOVA, Betina BUL
2. BAUMANS, Marine BEL
3. RAVAGNANI, Adele ITA
3. STANGAR, Anja SLO
5. SCHMIDT, Anne-Sophie GER
5. SENTURK, Gulkader TUR
7. IONITA, Ana Maria ROU
7. LESKI, Andreja SLO
-52 kg
1. STIEBELING, Katja GER
2. KHRAMOVA, Yuliya UKR
3. FIORA, Sofia ITA
3. HARACHI, Sarah FRA
5. SEVIS, Ilyda TUR
5. YARATS, Khrystyna BLR

7. BEZALEL, Ariel ISR
7. CALLER, Jodie GBR
-57 kg
1. DOBRE, Stefania Adelina ROU
2. YERMOLAEVA, Marta UKR
3. BALAZS, Nikolett HUN
3. DE BY, Gaby NED
5. RAJIC, Visnja CRO
5. WYKUPIL, Marta POL
7. ESTEVES, Mariana POR
7. NICOU, Chloe FRA
-63 kg
1. PROSDOCIMO, Alessandra ITA
2. SAMARZIC, Aleksandra BIH
3. BROLIH, Patricija SLO
3. GERCSAK, Szabina HUN
5. CARMINUCCI, Chiara ITA
5. TINTOR, Tea SRB
7. PROTASOVA, Kateryna UKR
7. SUNJEVIC, Ivana MNE
-70 kg
1. MATIC, Brigita CRO
2. EKATERINA, Tokareva RUS
3. GAHIE, Marie-Eve FRA
3. TINTOR, Sara SRB
5. DYCHKO, Tamara UKR
5. WALHOUT, Chantal NED
7. RENEISKAYA, Yana BLR
7. RODRIGUEZ RODRIGUEZ, Sara ESP
+70 kg
1. PASTERNAK, Kamila POL
2. KYRYCHENKO, Vaselyna UKR
3. KARPATI, Emese HUN
3. KULAGA, Paula POL
5. KOVALSKA, Galyna UKR

5. LURI MERET, Soraya ITA
7. AKBULUT, Sebile TUR
7. NAGY, Kitti HUN
-50 kg
1. ARKHOZASHVILI, Erekle GEO
2. PLAFKY, Moritz GER
3. ABBASOV, Elnur AZE
3. GURBANOV, Sadig AZE
5. JOVANOVIĆ, Filip SRB
5. PANTANO, Angelo ITA
7. KOFFJBERG, Roy NED
7. VERNAY, Vincent FRA
-55 kg
1. BABAZADA, Ilkin AZE
2. NATATRALASHVILI, Beka GEO
3. DERMISHYAN, Harutyun ARM
3. KATSIAVSHVILI, Giorgi GEO
5. BOUBA, Daikii FRA
5. WALDENBURG, Devin GER
7. AZUKAS, Lorenas LTU
7. MAKUKHA, Oleksandr UKR
-60 kg
1. MCHEDLISHVILI, Koba GEO
2. MINKOU, Dzmitry BLR
3. KODIRI, Manuchehr RUS
3. MAMMADOV, Ilkin AZE
5. CHAKRA, Samvel RUS
5. GRANDIC, Marko SRB
7. GOLUBOV, Andriy UKR
7. UDESJANI, Beka GEO
-66 kg
1. BUNCIC, Strahinja SRB
2. ZADRO, Petar BIH
3. BOLKVADEZ, Bachana GEO
3. KODZOEY, Musa RUS

5. ATKINSON, Enrico GBR
5. GRAMKOW, Tim GER
7. TOPOLOVEC, Mihael CRO
7. WAGNER, Christopher AUT
-73 kg
1. GODIZOV, Ruslan RUS
2. ZURGARAEV, Gamzat RUS
3. ARSO, Milic MNE
3. GENGOU, Christ FRA
5. AVAGYAN, Grachik UKR
5. DE WIT, Frank NED
7. ABANOZ, Islam TUR
7. DRUZETA, Dominik CRO
-81 kg
1. IGOLNIKOV, Mikhail RUS
2. BUBANJA, Marko AUT
3. MAKATSARIA, Sandro GER
3. MATIJASS, Martin GER
5. KNOLIK, Ruslan BLR
5. MOVELDIZE, Nika GEO
7. NAGOEY, Izmael RUS
7. NAGY, Adam HUN
-90 kg
1. PALLIAN, Karen RUS
2. RAMAZASHVILI, Daviti GEO
3. NENARTAVICIUS, Rokas LTU
3. VANIEV, Shota RUS
5. LYSENKO, Oleksii UKR
5. VASIAN, Ionut ROU
7. POZZI, Davide ITA
7. RUDINSKY, Adam HUN
+90 kg
1. PANKO, Fedir UKR
2. SHAKHBAZOV, Ruslan RUS
3. BEGMEYOV, Alexandr RUS

3. KATANGA, Messie FRA
5. FABIAN, Attila HUN
5. SADIKOVIC, Harun BIH
7. GOJASHVILI, Zaza GEO
7. MIRCEA, Croitoru ROU

www.fightingpromotion.com

**ighting
promotion.com**



info > info@fightingpromotion.com

TV

www.fightingpromotion.com web tv

La prima Web TV italiana
delle arti marziali

On Line gli archivi storici

Tutte le settimane
una trasmissione
dedicata alle
arti da combattimento



TIME OUT SPORT LIVE



IL CANALE DEGLI AMANTI DELLO SPORT
info@timeoutnetwork.com phone: +39.06.21703136 +39.3929772045

www.timeoutnetwork.com

FIGHTINGPROMOTION.COM TV & TIMEOUT SPORT LIVE
I CANALI DEI VERI SPORTIVI

Italia otto volte sul podio

European Sumo Championship

di Giovanni Parutta e Sergio Palumbo

Tornano ancora una volta in Ungheria, nella capitale magiara Budapest, i Campionati Europei di Sumo. L'evento si è svolto a Mogyorod Sporthall, ubicato a poche centinaia di metri dall'autodromo di F1 di Hungaroring. In questa edizione da mettere in evidenza che l'Italia, a distanza di 15 anni dal mitico titolo continentale di Cristian Scarci, si appropria nuovamente di un

titolo europeo con atleta terminato, Nicola Palumberi, (Judo Team Sicilia) nei 60 kg under 18. Non finisce qua, in quanto lo stesso atleta il giorno successivo conquisterà il gradino più alto del podio anche nei - 60 kg under 21, fatto che sta a dimostrare l'eccellente stato di forma atletica e tecnica del nostro Nicolino, allenato da M° Sergio Palumbo. Due titoli europei nello stesso campionato, un prestigiosissimo risultato raggiunto, tanto che l'atleta è stato altresì insignito di un premio speciale quale migliore sumotori di tutta la competizione, il Fair Play Trophy un trofeo il cui originale viene custodito a Ginevra e di cui viene consegnata una copia ogni anno.

17 Paesi si sono sfidati tra il 15, ed il 17 giugno nelle innumerevoli categorie di peso e classi d'età in cui è stato modificato il sumo

sportivo. Un buon livello tecnico ed agonistico ha contraddistinto questa competizione, che non ha lasciato tregua neanche agli atleti più titolati, con risultati a sorpresa in tutte le categorie. In generale, si riscontra, notevole crescita a livello tecnico da parte di tutti gli atleti delle varie rappresentative nazionali che, pur provenendo in massima parte dal judo e dalla lotta, hanno ormai sviluppato una eccellente tecnica propria di sumo. Veniamo ora alla nostra nutrita rappresentativa FIJLKAM costituita da 8 giovani atleti Nicola Palumberi, Elena Battaiotto, Angelo Agostini, Puppini Leonardo, Grion Federico, Possemato Paolo, Andrea Epiro e Vito Sganga, accompagnata dal Direttore Tecnico Giovanni Parutta, il Coach Paola Boz e dall'integerrimo arbitro Sergio Palumbo. Altra doppia soddisfazione è arrivata da Elena Battaiotto (Villanova Pordenone) che ha conquistato l'argento nei -55 kg under 21 e nei - 55 Senior, buona la prestazione della nostra azzurra che forse con un giro di molla in più poteva almeno una volta raggiungere il gradino più alto del podio. Interessanti risultati raggiunti da Federico Grion (Skorpion Pordenone) nei -70 kg under 21, Leonardo Puppini (Skorpion Pordenone) nei -65 kg under 16 ed Angelo Agostini (Villanova Pordenone) nei -75 kg under 16, tutti ragazzi giovani che, alla prima esperienza in un contesto eu-



La Nazionale al completo



ropeo si sono piazzati al terzo posto: nelle rispettive categorie. Notevole lo spirito di gruppo che hanno manifestato nella gara a squadre maschile under 18, ottenendo la medaglia di bronzo a pari merito con l'Olanda, seconda l'Ungheria e prima la Georgia. Nei Senior il veterano Andrea Epiro (Fiamme Azzurre), in una impegnativa 115 kg Senior, si è classificato al terzo posto: il cambio di categoria dai massimi ai 115 ha portato bene ma ha anche determinato un calo della sua proverbiale esplosività durante il Tachi ai. Nei 115 da segnalare il 7° posto di Paolo Possemato (Villanova Pordenone) che, in futuro prossimo lavorando sulla forza esplosiva ha una grande possibilità di crescita. Sfortunatissimo Vito Sganga, atleta dotato di un ampio repertorio tecnico che negli -85kg si è arenato al primo incontro senza esser recuperato. Un vero peccato per il talento che possiede.

Quindi due medaglie d'oro, due d'argento e quattro di bronzo il bottino dalla nostra nazionale nelle gare individuali, oltre alla medaglia di bronzo a squadre under 18, una bella squadra azzurra ben stimolata, composta e diretta con maestria, con i giovani sumotori che hanno dimostrato una eccezionale crescita tecnica scaturita dall'impegno e dalla volontà di progredire in questa disciplina, una nazionale che oggi si distingue e si nota nell'ampio panorama europeo e che ha conquistato una consolidata credibilità per i suoi atleti, i suoi tecnici, i suoi arbitri e dirigenti.

Palumberi Nicola



Elena Battaiotto concentrata



Paolo Possemato



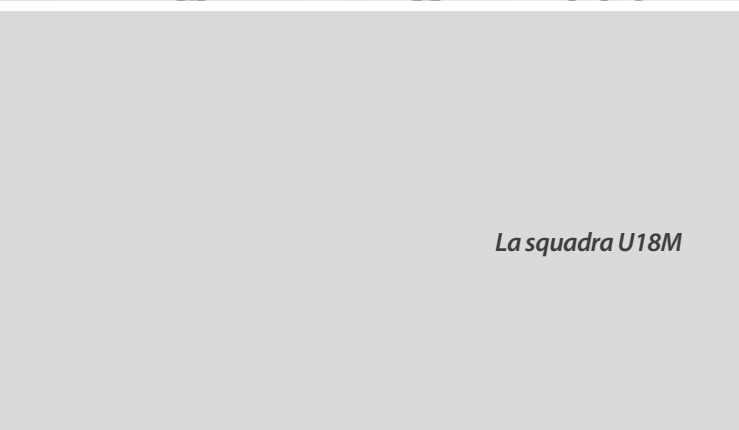
Andrea Epiro



Un fuori programma



Podio kg60 U18 (1°Nicola Palumberi)



La squadra U18M



Podio U18 squadre



Vito Sganga



Podio kg115senior (3° Andrea Epiro)



Podio giovanile



Un altro bronzo per i giovani



...il **Maestro** ha deciso che questo è il **JUDO GI**
della mia **PRIMAVERA** della **VITA (SEISHUN)**!

青春

SEISHUN



VITTORIA del risparmio!
Un prezzo da
IPPON !!!

Judogi giovanili per debuttanti

Prezzo FISSO per tutte le misure dalla 000^a alla 2^a!

Set completo: giacca, pantalone e cintura

青春

EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

Largo Beata Teresa Verzeri, 22 / 25

00166 Roma - Italia

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363

www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it



A Cannet en Roussillon il seminario europeo alti gradi

di Gavino Piredda



A questo prestigioso Seminario hanno partecipato circa 200 Maestri Alti Gradi, la maggior parte provenienti dalla Francia, ma anche da diverse nazioni Europee. Il Seminario è stato diretto dai Componenti della Commissione Didattica dell'Unione Europea, M° Eugene Domagata e M° Michelle Lionnet, dal Direttore Tecnico Nazionale francese Jean Claud Senaud, il tutto sotto la supervisione come anche la scorsa edizione del Maestro 10° Dan S.Awazu. Nel corso dell'ultima giornata è stato presente anche il Presidente della Federazione Francese di Judo, M° Jean Luc Rouge.

In questa settimana di intensa attività, sono stati diversi gli argomenti trattati e sviluppati con grande interesse. Approfondito spazio è stato riservato allo studio dei Kata, in particolare, Koshiki No Kata, curato dal M° Michel Algisi e Ju No Kata, curato dal M° Michelle Lionnet. Utile ed interessante lo scambio di esperienze e competenze dei Maestri provenienti dalle diverse scuole europee, ai diversi metodi di insegnamento e allenamento dei Kata. Durante questa esperienza ho constatato, come lo scorso anno la differente preparazione degli alti gradi francesi e quelli italiani in materia di kata, ma rispetto allo scorso anno ho riscontrato una maggiore preparazione e adeguamento all'attuale modo



di esecuzione, visto l'apprezzamento e l'interesse manifestato anche nei miei confronti in occasione delle mie esecuzioni e durante le ore di esercizio libero che ogni giorno avevamo a disposizione. Altri argomenti molto approfonditi, la Pedagogia e la Comunicazione in tutti gli ambiti di insegnamento del Judo e per tutte le fasce di età; aspetti applicati anche a noi corsisti durante le lezioni del Seminario che hanno creato una straordinaria atmosfera di interesse generale sul tatami. Spettacolare a riguardo l'intervento sulla Tecnica della Comunicazione di Robert Van de Walle Campione Olimpico Belga, Medaglia d'oro alle Olimpiadi di Mosca nel 1980, che con grande senso dell'umorismo ha interagito con noi corsisti e ci ha stimolato a rivedere il nostro modo di comunicare, da applicare con i nostri allievi per lasciare come ha fatto lui in tutti noi, un segno positivo della sua persona e soprattutto del suo insegnamento. Grande spazio è stato inoltre dato allo studio delle tecniche di Ne Waza, in tutti i loro aspetti, dall'insegnamento dei fondamentali alla progressione tecnica, tale argomento è stato esposto da diversi Docenti, tutti con un passato agonistico di tutto rilievo, M° Didier Janicot, dal M° Patrick Vial. Altri interventi sono stati fatti dal Campione del Mondo Jean Paul Coche, da Guy Auffray, da André Bourreau, da Serge Feist

M° Gavino Piredda con M° Angelo Parisi



e da Jaques Delvaux. Anche quest'anno, sono rimasto fortemente impressionato dalla grande serietà e disciplina con la quale tutti hanno seguito il programma del Seminario. Tutti i corsisti, anche i più anziani, hanno partecipato attivamente alle lezioni, con puntualità e rispetto degli orari, dei docenti e del tatami. Nessuno è rimasto fuori dal tatami in borghese, semplicemente ad assistere alle lezioni.

M° Gavino Piredda con M° Jean Luc Rouge



M° Gavino Piredda con M° Robert Van de Walle



GLADIATORI ITALIANI

Passione, impegno e divertimento
il quid per diventare i più forti di tutti!



FJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Timo

Daigoro
Timoncini

TIMO... TIMONCINI

DUE CAMPIONI IN UNO

GLADIATORI DI ROMA 3D

DAL 18 OTTOBRE AL CINEMA

www.gladiatoridiroma.it



Gladiator di Roma. TM © 2012 Rainbow Srl. Tutti i diritti riservati.
Credito di primo piano: www.gladiatoridiroma.it



Cadetti ed Esordienti B: protagonisti nel kata

Interessanti conferme ed indicazioni dai 2 Campionati svoltisi al Palafijklkam di Ostia con 250 Atleti iscritti

di Leandro Spadari

Le luci del Palafijklkam sono tornate ad accendersi sabato 10 e domenica 11 marzo u.s. per accogliere lo svolgimento del 27° Campionato Italiano Cadetti e 18° Esordienti B di Kata, Maschile e Femminile, competizioni che hanno visto iscritti, rispettivamente, 42 e 61 Atleti e 59 e 86 Atlete di tutte le Regioni italiane. La gara, organizzata con la consueta attenzione e cura dei minimi dettagli dal meritorio Comitato Regionale Lazio, è stata preceduta alla stessa stregua di ogni altra fase finale delle manifestazioni agonistiche federali, dallo svolgimento dei Seminari per Presidenti di Giuria e Arbitri, diretti rispettivamente dal Presidente di Giuria Coordinatore Signor Anacleto Montacchiesi e dagli Osservatori Federali Sigg. Francesco Rizzuto e Roberto Tanini. E' diventato quasi di prassi oramai accennare da parte nostra a questi Seminari, alla stregua di un fatto ripetitivo e quasi scontato...mentre è opportuno non dimenticarne mai la valenza, quale preziosa occasione di miglioramento e crescita voluta dalla Federazione a beneficio diretto od indiretto di tutti, sottolineiamo tutti, indistintamente i protagonisti di quelle che per aspetti organizzativi, livello tecnico ed arbitrale, aspettative da parte degli spettatori, rappresentano indiscutibilmente delle grandi, uniche giornate di sport. L' informatizzazione dei risultati di gara, altro aspetto saliente, è stata curata con sperimentata, solerte bravura dalla dottoressa Raffaella Lauciello e del Maestro Claudio Scattini. Ricordiamo che all'edizione 2011 si affermarono nei Cadetti a livello femminile Carlotta Villa (AS Centro Karate Riccione), seguita da Laura De Frenza (ASD Karate Bushido Casalmaggiore), Dalila Di Cicco (ASD Karate Roma) e Serena Bonuccelli (ASD Karate Camaio), con società prima classificata l' AS Centro Karate Riccione ed a seguire le altre compagini sociali secondo l'ordine appena indicato; a livello maschile, Gabriele Petroni (ASD Spazio Sport Lucca), Federico Aglietti (GS FF.OO), Kim William Torre (ASD Centro Studi Karate Shotokan Catania) e Fabio Porretta (ASD Karate Ninja Club Pescia) con al primo posto ASD Spazio Sport Lucca, seguita da ASD Karate Ninja Club Pescia, poi le altre nell'ordine citate. Per gli Esordienti B, protagoniste, a partire dal vertice della classifica, nel femminile Terryana D'Onofrio (ASD Centro Attività Motorie D'Onofrio), Francesca Reale (ASD Karate Trento), Gloria Gaggiano (ASD Karate Wa Yu Kai F. AM. Muggiò), Silvia Sassano (Il Poliedro Centro di Formazione Torino) con classifica per società nell'ordine per le prime 2, Il Poliedro 3°, Wa Yu Kai 4°. Nel maschile 1° Federico Ciafrei (CSKS Lanciano CH), Samuel Stea (ASD Metropolitan Karate Shotokan Brindisi), Luigi Recchia (ASD Progetto Karate), Francesco Vendemia (ASD Athlon Maurino Portico di Caserta); classifica per società 1° CSKS Lanciano, 2° ASD Athlon Maurino, 3° ASD Metropolitan, 4° ASD Progetto Karate. Bene, premesse queste opportune note, eccoci ad una veloce cronaca dell'edizione 2012, considerando entrambe le Classi agonistiche.

Kata Individuale Maschile



Donofrio-Sassano



Giuliani-Zaccone



Nei Cadetti, Vincitore assoluto Samuel Stea (ASD Metropolitan Karate Brindisi), allievo del formidabile duo di Maestri rappresentato da Francesco Zonno e Danilo Spagnolo, forte di un palmares di tutto rispetto con gli Argenti conquistati nel 2011 al Campionato Italiano Esordienti B, Open di Milano, Grado e Campania e più recentemente l'Oro a Squadre al Campionato Italiano CTR. Samuel porta il kata di libera composizione KENSHIN, che vuole rappresentare il senso di una vera e propria dedizione al Karate: un kata connotato da una spiccata espressione di potenza, con rotazioni rapide e controllate, e la forza esplosiva, la "pulizia", il rigore nelle esecuzioni tecniche rappresentano l'ottimo e più che convincente bagaglio di Samuel che si presenta alla finale con una serie entusiasmante di vittorie tutte ottenute con il divaricante punteggio di 5 - 0 ai danni, nell'ordine, di Marco Abbatino (ASD Karate Wa Yu Kai), Nero Baldassarre (ASD New Olympo), Aharon Sgobba ASD Shingitai Karatedo Basile Taranto) e nel turno di semifinale a scapito, sempre con eguale punteggio, di Francesco Grande (ASD Gojukai Veneta).

A contendergli il passo Filippo Previato, rappresentante di pregio della ASD Sen Shin Kai Rovigo allievo del Maestro Mario Roversi, 5° agli Open di Campania e finalista a quelli di Milano del 2011, forte in questa gara di un 5 - 0 su Manuel Bazzocchi (Shu Ren Kan Fidenza), 5 - 0 su Antonio Sellitri (ASD Dynamic Karate), 4 - 1 su Jacopo Buttazzo (ASD Fit For You - Sez. Karate Roma), 3 - 2 su Lorenzo Rovelli (ASD Judo Club Ronin Monza) e di un 4 - 1 in semifinale su Patrizio Antonini (AS Mabuni Club Civitavecchia RM), allievo dei Maestri Stefania Iacobelli ed Enzo Cappelli. Le esecuzioni del kata di libera composizione in finale appaiono entrambe pregevoli, IRIO eseguita da Filippo è un'interessante combinazione di tecniche shito e goju, ora brevi ed intense, ora lunghe e fluide, ma una leggera imperfezione gli è fatale e per i Giudici è un plebiscito, un perentorio 5 - 0 assegna per il secondo anno consecutivo il Titolo di Campione d'Italia a Samuel Stea.

Classifica Società: 1° ASD Metropolitan Karate Shotokan Brindisi 2° ASD Sen Shin Kai Rovigo 3° ASD Mabuni Club Civitavecchia RM 4° ASD Shingitai Karatedo Basile Taranto.

Negli Esordienti B, la finale per l'alloro vede di fronte Luca Giuliani (Centro Sportivo Esercito), seguito da Daniela Berrettoni, e Francesco Zaccone (ASD Centro Studi Karate Shotokan) allievo del Maestro Santo Torre. Giuliani, 6 anni di pratica, 5° agli ES A 2011, componente della squadra 2° classificata al Campionato Italiano CTR, supera i vari turni eliminatori con ottime esecuzioni di bassai dai, sepai, wanshu, hannan (tutte a suo favore per 4-1) e nella finale porta il rinomato MAS in una versione da lui interpretata eccezionalmente bene. Non da meno Zaccone, 8 anni di pratica, 3° ES A agli Open di Campania 2011, con ottime esecuzioni di bassai dai, seienchin, chatanjarakushanku, hannan (con il quale vince il confronto per 4 - 1 nei quarti di finale sul pur eccellente figlio d'arte Andrea Nekoofar) che porta in finale un altro rinomato SAN KIM, omaggio all'allenatore, reso più ricco e vario da tecniche di crescente difficoltà. Le due interpretazioni si equivalgono, entrambe - come rileverà il maestro Santo Torre, autorevole membro della Commissione Tecnica Attività Giovanile - potrebbero vincere il Titolo, anche per lui Giuliani è stata una bella sorpresa... e la vittoria se la aggiudica proprio Giuliani, sia pur con lo scarto minimo di 3 - 2. 31 p.m. Alessio Di Lallo (ASD CSKS Club Lanciano) e Enzo Zezza (ASD Ryugi Corato). Classifica Società: 1° CSE Italiano; 2° ASD CStudi Karate Shotokan Catania; 3° ASD CSKS Lanciano Club CH; 4° ASD Ryugi Corato.

Kata Individuale Femminile

Nelle Cadette, è Francesca Reale (ASD Karate Trento), come sopra ricordato Vicecampionessa 2011, allieva del Maestro Ivano Valente, a proporsi per la



Giuliani-Zaccone



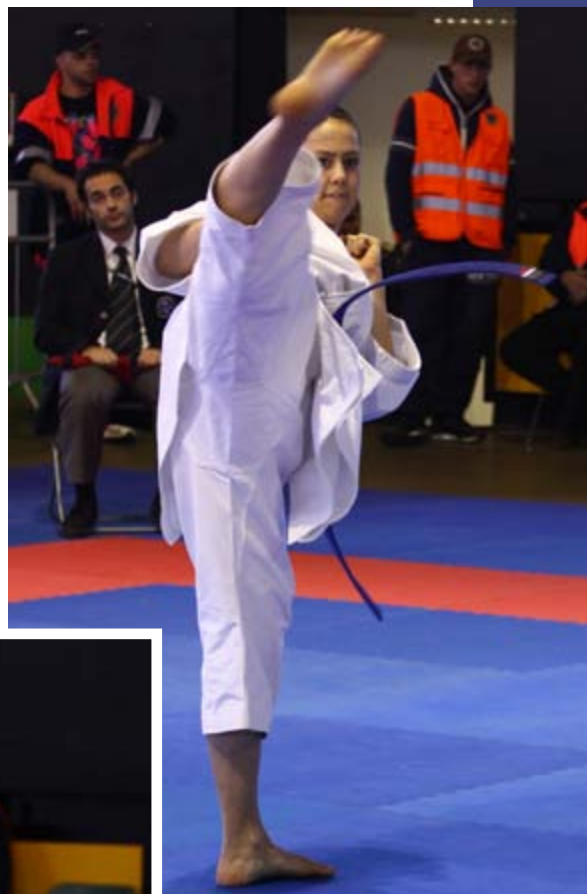
finale con il kata di libera composizione SAKURA felice insieme di tecniche shito e shotokan all'insegna della potenza, e molto ben interpretato a livello personale dall'atleta trentina. A contenderle il primato è Gloria Gaggiano (ASD Wa Yu Kai FAM Muggiò), allieva del Maestro Mauro Brescia, 3° classificata nel 2011, che si presenta alla tenzone finale con un cammino costellato tutto di convincenti 5 - 0 sulle avversarie di turno (eccezion fatta per un 4 - 1) e con una brillante esecuzione dal titolo EISHO, cui però nella valutazione dei Giudici viene preferito quello portato da Francesca Reale, che vince il Titolo Italiano per un peraltro indiscutibile 5 - 0.

3° p.m. le più che elogiabili Giorgia Meneguzzo (ASD Kobudo Goju Kai Padova) e Teresa Pepe, (ASD Athlon Maurino Portico di Caserta).

Classifica per Società: 1° ASD Karate Trento; 2° ASD Wa Yu Kai Muggiò; 3° ASD Athlon Maurino Portico di Caserta; ASD Kobudo Goju Kai Padova.

Eccoci ora alle Esordienti B. Grande protagonista della giornata agonistica, ancora una volta, è Terryana D'Onofrio (ASD Centro Attività Motoria D'Onofrio PZ) che si presenta dall'alto della medaglia d'Argento Individuale e della medaglia d'Oro a Squadre colte entrambe all' Europeo di Baku appena un mese prima, nonché della medaglia d'Argento al Mondiale giovanile in Malaysia. "Super Terry" non delude le aspettative: concentrata, composta, determinata, solo a guardare come si presenta sulla superficie di gara si intuisce come andrà a finire...e finisce con un percorso travolgente, tutto costellato di 5 - 0 a suo favore. Nell'altra poule emerge Silvia Sassano (Il Poliedro Centro di Formazione Torino), Bronzo nell'edizione 2011, reduce anch'ella da vittorie ottenute tutte sull'onda del 5 - 0. Terryana esegue KAROL kata di libera composizione che porta il nome del fratellino, kata sottoposto a marginali rivisitazioni nell'intento di renderlo sempre più competitivo e la Campionessa, pur esprimendo oramai un livello tecnico altissimo, non è certo abituata a sottovalutare le avversarie, chiunque esse siano; Silvia porta TSUKI, un kata che nella sua filosofia vuol far convivere lo stato di quiete, di pace raggiunto attraverso la pratica dall'inconscio

con un'impetuosa attività esterna, risolvendosi in un kata estremamente dinamico, senza pause né soste, incessante nel suo fluire. Due splendide esecuzioni, ma ancora una volta "Super Terry" fa sua la posta con un punteggio netto, 5 - 0. Terze p.m. Lisa Pivi (ASD CDKR Fysiodinamik Rimini), Bronzo al Gran Premio Giovanissimi, Oro agli Open d'Italia e 5° nello stesso Campionato, tutti risultati del 2011, atleta dalla grande espressività e con un kata di l.c. dal titolo SHINKEN ispirato all'arte del kendo; Claudia Gremo (Centro Sportivo Esercito), capitano della squadra 1° Classificata al Campionato Italiano CTR 2012, componente della



Gremo-Olivi

squadra Vicecampione a Montecatini 2011, 3 medaglie agli Open di Las Vegas; kata di l.c. MAS.

Classifica per Società: 1° ASD Centro Attività Motoria D'Onofrio PZ; 2° ASD Il Poliedro Centro di Formazione Torino; 3° Centro Sportivo Esercito Roma; 4° ASD CDKR Fisiodinamik Rimini



Previato - Stea





Premiazione Società Cadetti Kata



Premiazione Società Cadetti Kata



Premiazione Cadetti Kata



Premiazione Esordienti Kata





1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notarnicola - Pag.62



2. FARMACOLOGIA SPORTIVA DEGLI ANDROGENI E DEGLI STEROIDI ANABOLIZZANTI NELLE PRESTAZIONI DI POTENZA di Gianni Benzi - Pag.54



3. STEROIDI ANABOLIZZANTI E PRATICA SPORTIVA di Leonardo Maria Leonardi IL DOPING NELL'ETÀ DI COMPETENZA PEDIATRICA di Filippo Rosacchino - Pag.63



4. APPUNTI SUL DOPING di Silvio Garattini SESSUALITÀ E DOPING IN AMBITO SPORTIVO E SUE CONSEGUENZE di Riccardo Vaccari LA LOTTA AL DOPING NELLO SPORT di Giorgio Odagia e Luca Ferraris - Pag. 67



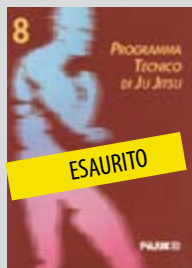
5. FONDAMENTI DI BIOMECCANICA di Attilio Sacripanti - Pag. 67



6. BIOMECCANICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO di Attilio Sacripanti - Pag. 96 (esaurito)



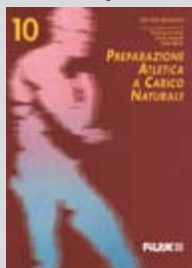
7. BIOMECCANICA DELLA PESISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti Pag. 112



8. PROGRAMMA TECNICO DI JU JITSU di Giancarlo Bagnuolo Pag. 193



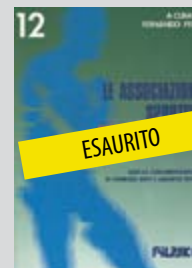
9. CRITERIUM NAZIONALE DI BIATHLON ATLETICO DI PANCA E CORSA di Stelvio Berardo Pag. 52



10. PREPARAZIONE ATLETICA A CARICO NATURALE di Stelvio Berardo - Pag. 115



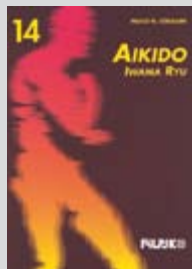
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



13. FILPIK 1902 - 1952: I NOSTRI PRIMI 50 ANNI di Livio Toschi - Pag. 278



14. AIKIDO IWAMA RYU di Paolo Corallini - Pag. 64



15. GUIDA ALL'ATTIVITÀ DIDATTICA Scuola Nazionale FIJLKAM (2ª edizione) - Pag. 45 (esaurito)



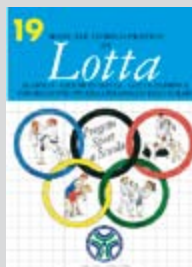
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FIJLIK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123



17. FIJLKAM 1953-1980



18. Manuale teorico-pratico di Karate - Scuola elementare e media di 1° e 2° grado di Pierluigi Aschieri - Pag. 131



19. Manuale teorico-pratico di Lotta - Il gioco - Giochi di Lotta - Lotta olimpica - Percorso di sviluppo della personalità dello scolaro - di Vitucci, Marini, Noia e Galli - Pag. 92



20. Manuale teorico-pratico di Judo - Scuola elementare e media di primo e secondo grado di Nicola Moraci



21. Judo - Scuola Primaria di Rosa Maria Muroli ed Emanuela Pierantozzi Pag. 60



22. 101 anni di medaglie 1906 - 2007 di Livio Toschi Pag. 112



23. Manuale di Aikido: didattica e pratica di Marco Rubatto Pag. 382



24. 1° Quaderno Tecnico Fijlkam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-2009 di Renato Manno Pag. 96



1902-2002: 100 ANNI DI STORIA - Durata 60'. La storia della FIJLKAM (le olimpiadi, i mondiali, i pionieri) raccontata attraverso fotografie e filmati di grande interesse storico (DVD)



LA STORIA DELL'UOMO. UNA LOTTA PER LA VITA (l'istinto della sopravvivenza) - Durata 21' - Un'analisi scientifica delle radici psicologiche delle arti marziali (DVD)



CENTENARIO FIJLKAM:1902-2002 - Durata 44' - La grande festa del centenario FIJLKAM del 7 dicembre 2002, più la importante e completa manifestazione di arti marziali della storia (videocassetta)

Prezzo di ciascun volume: 10 euro (addebito costo in applicazione al DPR 917/86 art. 148 c. 3, escluso IVA art. 4 c.5 DPR 633/72)

Per ordinare i volumi: effettuare il versamento sul conto corrente postale 26 90 19 intestato a:

C.O.N.I. F.I.L.K.A.M. - Via dei Sandolini, 79 - 00122 Roma

Inviare una richiesta scritta via fax, o mail con allegata fotocopia del versamento effettuato, indicando i volumi desiderati ed il recapito postale a:

FIJLKAM - Ufficio Stampa
e-mail: stampa@fijlkam.it - fax 06 56191527
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

Al via a Barletta gli Esami Regionali di Graduazione

di Cristina Di Raimondo

Il 1° luglio 2012 si è svolta a Barletta, presso il Palazzetto dello Sport A. Marchiselli, la 1ª Sessione degli Esami Regionali di Graduazione 1°, 2° e 3° Dan di Karate. La splendida cittadina, forgiata dalla cultura ed insignita della "Medaglia d'Oro al valor Militare ed al Merito Civile", ha fatto da cornice ad

uno degli appuntamenti più carismatici per moltissimi Atleti che, ogni anno, ambiscono ad accrescere il proprio bagaglio tecnico ed aumentare il proprio livello di specializzazione. La FIJKAM richiede, attraverso il minuzioso e capillare lavoro di uno Staff di professionisti (Dirigenti Federali,

Docenti ed Esaminatori) un livello di specializzazione sempre crescente intento a trasformare ogni Atleta in studente di vita! E' risaputo, per chi pratica le Arti Marziali sotto il vessillo della FIJKAM, che "tutto quello che avviene nella sfera fisica si ripercuote in quella psichica", così la formazione diventa un veicolo di informazione e di cultura concatenata alla vita. Lavorando con la consapevolezza che gli esami non finiscono mai ci si sente

sempre invogliati a crescere. Il segreto sta nell'incentrare, alla base, una comunicazione interattiva che oltre a generare interesse favorisce un apprendimento attivo ed a lungo termine. Quindi, non più un'istruzione passiva e nozionistica ma che stimoli un atteggiamento proattivo di curiosità tipico della formazione FIJKAM. Lo stesso Presidente del Settore Karate Nazionale, Prof. Giuseppe Pellicone, esalta sempre queste finalità ribadendo che "gli esami sono seri ma non severi" ed a Lui, ed al Suo Staff, va il grande merito di rinvigorire l'interesse verso lo studio e la specializzazione attraverso gli esami e la formazione. In Puglia, a rendere pienamente operative tali direttive il Presidente FIJKAM Regione Puglia Francesco Saverio Patscot ed il Vicepresidente di Settore Karate Maestro Sabino Silvestri che, attraverso la loro impeccabile direzione, hanno espresso parole di plauso



Prova pratica

Lo staff esaminatore



nei confronti dei circa 140 atleti presenti a tale appuntamento sportivo. La Commissione Esaminatrice è stata presieduta dai Maestri Sabino Silvestri, Nicola Simmi, Marco Romanazzi e Francesco Mele che hanno interrogato gli atleti esaminati nella prova del Kata (forma) e con quella delle Interazioni Oppositive.



Incombenze burocratiche

To become a champion

di Roberto Casadio

Si è concluso il primo raduno collegiale di Lotta Greco Romana riservato alla Classe Esordienti ed in particolare a coloro che hanno conseguito risultati da podio in campo nazionale. Il raduno denominato "To become a champion", pur essendo al suo esordio, organizzato dal C.A Faenza di Ravenna (dal 1 al 7 Luglio u.s.) con l'egida del CRER e della FIJKAM, ha ottenuto un ottimo successo di partecipanti e di risultati.

Il taglio dato dall'organizzazione MANFREDA, finalizzato al perfezionamento dei giovani lottatori in una logica di sostenibile continuità tecnico tattica, da quella della Società Sportiva di appartenenza a quella della Nazionale, ha pienamente colto il risultato sperato grazie alla qualificatissima docenza dei due Olimpionici Vincenzo Maenza e Andrea Minguzzi assistiti dal C.T. regionale Federico Primelli, che hanno gestito le loro "lezioni" con capacità di grande coinvolgimento e appassionando i ragazzi che hanno avuto modo di valutare e comprendere come impostare la guardia in funzione delle tecniche sia di attacco che di difesa avendo la possibilità di sperimentare sia quelle che più sono confacenti alle loro caratteristiche individuali che quelle che invece non lo sono ma che costituiscono comunque il necessario bagaglio di esperienza che un lottatore di alto livello deve conoscere.

L'approccio alla tecnica in piedi e a terra è stato graduale e progressivamente più impegnativo e i richiami alla perfetta conoscenza del regolamento sono stati continui e puntuali in una chiave di lettura finalizzata anche alla tattica complessiva di conduzione degli incontri.

Data la giovane età dei partecipanti è stato sorprendente rilevare la loro continua capacità di attenzione e curiosità che la taratura dei docenti ha evidentemente in loro richiamato; indubbiamente in tutto questo ha indubbiamente contribuito anche la scelta degli organizzatori di identificare precisamente i diversi ruoli del personale coinvolto nell'assistenza e nella docenza.

I responsabili organizzativi, Avanzato Salvatore, Randi, Olimpia assieme ai loro collaboratori, hanno gestito l'assistenza ai ragazzi in modo continuo e stimolante, alternando momenti di sano relax e di socializzanti rapporti interpersonali nei locali messi loro a disposizione, a quelli più impegnativi e affaticanti delle lezioni in palestra coi Tecnici Fedrali.

Anche gli incontri di controllo programmati hanno avuto, in questa circostanza, la valenza di visionare il livello di apprendimento e non quello di "selezionare"; purtroppo l'agonismo ha talvolta prevalso, nonostante le raccomandazioni ricorrenti, sulla volontà di applicare quanto di nuovo appreso, ma questo è senza dubbio giustificato dalla giovane età degli atleti.

Un'esperienza obiettivamente valida, dichiaratamente apprezzata dai partecipanti e gradita anche agli allenatori così come, da quanto si evince da mail successivamente pervenute, positivamente giudicata anche dai genitori.

L'obiettivo sarà ovviamente quello di ripetere questa bella esperienza, cercando di coinvolgere ancora più atleti e perseguendo obiettivi di qualificante continuità didattica complementare a quella societaria, finalizzata a perseguire un più alto livello tecnico tattico e una migliore preparazione psico fisica: un altro investimento per il futuro dei nostri giovani atleti!



Foto di gruppo in palestra



L'olimpionico Minguzzi illustra la tecnica della lotta in piedi



La cura dei particolari con Maenza

Minguzzi docet



Momento di Relax



Prima del prossimo allenamento



Prova e riprova con tenacia



Tecnica a terra con l'olimpionico Maenza



Tecnica sotto la guida di Minguzzi



SEI DIPENDENTE O TESSERATO FIJKAM RISPARMIA FINO A 100 EURO!



FIJKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTIA KARATE ARTI MARZIALI

Porta con te la Licenza Federale Fijlkam

È facile risparmiare il **15%** su tutti i tuoi acquisti! Porta con te la tua tessera FIJKAM, e chiedi la **BasicCard**! Lo sconto è **cumulabile** con eventuali promozioni in negozio e con i saldi di stagione. Lo sconto è valido fino a un massimo di spesa di 1.000 euro fino al 30/11/12.



Solo vantaggi.

La convenzione è valida nei seguenti negozi:

ROBE DI KAPPA

SUPERGA

K-WAY

ROBE DI KAPPA JR

Kappa OUTLET

theGigastore.com

allo
SPACCIO
shopping intelligente

Per scoprire il punto vendita più vicino vai su www.basiccard.net e clicca su store locator. Offerta valida fino al 30 novembre 2012. Non cumulabile con altri sconti e promozioni BasicCard.

Per gli acquisti on-line, collegati al sito www.theGigastore.com e clicca "Login": se non sei ancora registrato, iscriviti subito; all'interno del form di registrazione (subito dopo i tuoi dati anagrafici) clicca su "Attivazione Codice Privilegio Discount" e digita 771210000011; clicca "Inserisci" e poi "continua" o "aggiorna". Lo sconto sarà subito attivo.

Secondo Summer Camp a Cesenatico

di Claudio Tomasini e Federica Tau

Sole, mare e soprattutto tanto buon judo alla seconda edizione del Judo Summer Camp di Cesenatico, stage estivo diretto dai maestri 6° dan Antonio Pitrelli, Pietro De Luca e Marco Ghiringhelli. Nel corso di tre settimane si sono alternati oltre 180 judoka sul tatami allestito presso il Villaggio dell'Accademia.

La prima settimana, dedicata ai più piccoli, ha visto 50 judoka cimentarsi in attività polisportive e judo, con un programma basato sulla lateralità e coordinazione dinamica generale.

Nella seconda settimana 70 esordienti hanno praticato 3 ore di judo giornaliere, più una di preparazione atletica in pineta o in spiaggia: un'impagabile possibilità di crescita sia dal punto di vista sportivo che personale. Per le ore di svago la struttura dispone di spiaggia attrezzata, piscina e palestre di ginnastica

artistica e acrobatica di altissimo livello, utilizzate per approcciarsi agli esercizi acrobatici sempre più utili nel judo moderno; inoltre, per un pomeriggio di ciascuna settimana, i gruppi si sono divertiti nel parco acquatico Atlantica di Cesenatico con i numerosi scivoli e attrazioni acquatiche e animazione.

L'ultima settimana, rivolta ai giovani a partire da cadetti, ha previsto 3 allenamenti giornalieri per un totale di 5 ore. Lotta a terra la mattina dalle ore 7,00 alle 8,00 prima di colazione; tecnica e metodi di allenamento il mattino; randori e randori speciale nel tardo pomeriggio, con alcune sessioni dedicate unicamente al gruppo più avanzato.

I maestri, così come gli atleti stessi, si sono detti soddisfatti per il livello raggiunto grazie al lavoro specialistico, in piedi e a terra, che ha migliorato le capacità tecniche di tutti i partecipanti.

Bilancio più che positivo dunque, dal momento che attraverso i duri allenamenti giornalieri si sono formati bellissimi gruppi di bambini, ragazzi e giovani dalle caratteristiche e aspirazioni più diverse, ma affiatati e desiderosi di imparare judo.

A conclusione di queste settimane intense, ma assolutamente appaganti e divertenti, lo staff del Judo Summer Camp Cesenatico ringrazia tutti gli atleti, i tecnici e le società partecipanti provenienti da Piemonte, Lombardia, Veneto, Trentino, Emilia Romagna, Toscana e Abruzzo. I tre maestri e tutti i collaboratori danno appuntamento al prossimo anno per la terza edizione del Summer Camp.



Il gruppo dei partecipanti

Lo staff tecnico



Il Randori e le riflessioni di un judoka

di Nicola Tempesta

Pochi giorni orsono, nel mentre mi accingevo a gustare un buon piatto di spaghetti al pomodoro fresco, da un commensale mi viene posta questa domanda, perentoria tra l'altro: perché i bambini non possono e non devono fare RANDORI?

Interrompo il viaggio della forchetta piena di invitanti spaghetti quasi all'altezza della bocca un po' meravigliato e, prima di rispondere alla domanda, spiegai che bisogna capire, e con molta attenzione, qual è l'esatto significato che diamo al termine RANDORI.

Posto questo quesito, possiamo certamente disquisire: pratica libera, esercizio libero, scambio di tecniche. Questa è la risposta.

Precisai che il termine RANDORI, tradotto, può certamente avvicinarsi alla traduzione anzidetta, anche se, nell'uso comune occidentale, viene concepito più come "combattimento senza risultato".

Ma, non è certamente nella traduzione che possiamo trovare l'esatto messaggio di un uomo grandissimo, dal pensiero illuminato, dal nostro fondatore Jigoro Kano.

"Combattimento senza risultato" per noi occidentali, è, la traduzione più vicina al vero significato del RANDORI, anzi è l'unica possibile.

Il guaio è che l'uomo in generale, nella sua grande "FURBIZIA" traduce col pensiero più o meno in questo modo... senza risultato? Adesso prima ti gonfio, ti stendo e poi ne parliamo.

Questo, purtroppo, è il messaggio che in tutte le palestre dove alberga la "furbizia", al posto dell'intelligenza, si (pensa o insegna).

Ovviamente per i giovani non correttamente informati, questa VIA è la più semplice da percorrere.

Ma, pensate solo per un momento di avvicinarci al pensiero di Jigoro Kano quanto potrebbe essere vantaggioso concepirlo come da lui indicato; sia sotto il profilo tecnico che psicologico e, principalmente, quello culturale, comportamentale e pedagogico.

Per meglio comprendere i messaggi di Jigoro Kano contenuti nel RANDORI, non basterebbe un intero trattato né la penna di una sola persona, perché occorrerebbero più specifiche competenze data la complessità e l'interconnessione dei vantaggi contenuti in questo esercizio.

Cercherò di dare solo un'idea di quanti se ne possono ricevere.

Ma, fatto questo, l'argomento (importantissimo), deve essere trattato con l'approfondimento che merita.

Per farla breve, basta che gli insegnanti tutti, inculchino nei loro allievi, il concetto di: combattimento senza risultato.

Nell'immediatezza del messaggio, poi man mano con certissima pazienza da educatore, spiegarne i vantaggi e le negatività se il messaggio viene travisato.

A questo punto, entro in alcune competenze che, non mi appartengono appieno e non sono in grado di spiegarle in modo esaustivo; ma un piccolo accenno, vi darà la possibilità poi, di approfondirle con i vari esperti del settore.

Da un punto di vista strettamente tecnico, oggi accade che quando si viene proiettati durante il RANDORI, il Judoka che cade, si rialza con lo spirito della rivalsa: come ti sei permesso? Adesso ti faccio vedere io che cosa non ti combino.

Da quando innanzi detto, si desume chiaramente, che la pratica del RANDORI non è assolutamente quella intesa in modo corretto.



Nicola Tempesta



Mi spiego meglio: se il Judoka in questione avesse avuto l'animo sincero e considerava il RANDORI come esercizio propedeutico, alla crescita, all'apprendimento di capire come e quando si è incappati nell'errore che ha determinato la caduta, e avesse avuto con il partner occasionale un rapporto diverso, oserei dire: quasi di complicità ... avrebbe avuto sicuramente nel rialzarsi, un animo pronto a chiedere: fammi vedere, spiegami come hai fatto, aiutami a capire qual è il mio errore... e così via, quando certamente accade il contrario.

Com'è lapalissiano intendere, solo dal partecipare all'esercizio con le coordinate giuste, come cambia la "musica".

Ma, certamente, non è solo questo.

Pensate un percorso di un mese o più di allenamenti, quante centinaia di volte ci si troverà in queste identiche situazioni, condizioni che, ti permetteranno di far capire non solo gli errori e quindi lo studio per eliminarli, ma fanno capire contemporaneamente la positività che darà inconfutabilmente un grande, anzi grandissimo aiuto per l'autostima, e abiterà, senza trauma alcuno, alle vicende che ci aspettano nella vita al di fuori del tatami: vittorie e sconfitte.

Tutto questo può accadere, solo e sempre, se l'animo del Judoka è puro.

E così l'esercizio va praticato col "nessun risultato".

Ma, al di là di quanto già accennato, nel fare RANDORI, è altamente necessario seguire le regole in esso contenute: il rispetto dei partners, il rispetto per il luogo che ci ospita, il rispetto del o dei Maestri presenti, il rispetto dei compagni più anziani e il rispetto ed una particolare attenzione ai partners più piccini e della salvaguardia della loro incolumità

Quanto detto è certamente educativo ed apre visioni più ampie nell'arco della vita.

Potrei ancora dilungarmi per meglio presentare questo semplice esercizio, che fatto nel modo giusto porta a risultati "miracolosi".

Un grazie al caso che mi ha fatto incontrare una disciplina così bella e piena di valori educativi e formativi.

Ringrazio i lettori per l'attenzione prestatami con l'augurio che l'applicheranno ma, gli spaghetti, ahimè si raffreddano.

SCEGLI IL FUTURO, SCEGLI EASYSport!

EASYSport UN SALTO DI QUALITA' NELLA GESTIONE AMMINISTRATIVA E FINANZIARIA DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

EasySport, e' il software realizzato per le Associazioni Sportive che semplifica la gestione della contabilita' e mette in condizioni anche quegli utenti con poca dimestichezza sia con l'utilizzo del computer che con le pratiche contabili di gestire in modo efficace ed efficiente tutte le problematiche amministrative, finanziarie e di reportistica.

In questi tempi di crisi e di tagli ai budgets governativi diventa fondamentale essere precisi, efficienti e costantemente aggiornati circa l'andamento economico finanziario di qualsiasi attivita'. EasySport mette in condizioni le Associazioni Sportive di approcciare con maggiore puntualita' le problematiche contabili ed amministrative e di effettuare un efficace controllo di gestione in modo tale di conoscere in qualsiasi momento la propria situazione amministrativa e finanziaria. Inoltre EasySport rappresenta un valido aiuto per quanto concerne la reportistica.

Il software EasySport rappresenta una garanzia sotto ogni punto di vista in quanto e' prodotto da Sicom, leader nazionale nella realizzazione di software contabile per aziende e per commercialisti. Sicom con la sua esperienza pluridecennale ed un copertura capillare del territorio da nord a sud, e' garanzia di avere un software eccezionale facendo un investimento accessibilissimo.

Chiama la nostra sede per essere indirizzato al tuo concessionario di riferimento e fissare un incontro personalizzato.



Via F.lli Rosselli, 25 20027 RESCALDINA (MI)

Tel. 0331/937111 – Fax 0331-464766

Email: sicom srl@sicom srl

Vita da Atleta

tutto quello che avreste sempre voluto sapere sui qualificati olimpici
(ma non avete mai osato chiedere)

di Giovanna Grasso - foto di Emanuele Di Feliciantonio

Si conclude il viaggio alla scoperta del lato "normale" dei nostri atleti qualificati olimpici con le interviste ad Antonio Ciano ed Erica Barbieri.

Due temperamenti modesti ed infaticabili allo stesso tempo, che sanno coniugare le qualità (e le ambizioni) sportive con la cura del lato familiare e affettivo dell'esistenza. Due azzurri di talento che partecipano per la prima volta alla competizione delle competizioni e che hanno scelto di condividere con i lettori i loro pensieri e le loro speranze: scopriamo insieme la loro "faccia nascosta"!



Quando (e con chi) hai iniziato a praticare questo sport?

Ho iniziato a otto anni con mio fratello Pasquale.

Cosa sognavi di fare da grande?

Volevo fare il poliziotto: ero appassionato di film d'azione, come "Top gun".

Perché ti piace fare l'atleta?

Mi piace la competizione, è nel mio spirito. Competere mi fa sentire vivo, mi spinge a superare i miei limiti.

Come è la tua giornata tipo?

Sveglia e colazione. Poi un momento di relax alla macchinetta del caffè degli uffici federali; lì si incontrano tutti, atleti e impiegati. Mi piace scambiare quattro chiacchiere prima dell'allenamento. La mattina è difficile per me, carburo lentamente. L'allenamento del pomeriggio mi piace di più perché sono più attivo e rendo meglio.

Come sarebbe la tua giornata ideale?

Mi sveglierei presto perché mi piace vivere tutta la giornata e avere tempo da dedicare a me stesso. Poi mi piacerebbe leggere, guardare film, passeggiare. Fare queste cose che di solito non ho tempo di fare. Poi mi piacerebbe dedicarmi ad imparare cose nuove, per esempio imparare a cucinare.

Cosa ti piacerebbe fare se non facessi questa vita?

Mah, in realtà non riesco a vedermi se non come sportivo. Anche nella mia famiglia sono tutti sportivi!

Ti senti famoso?

No, però cerco di dare il buon esempio ai più piccoli. Attraverso quello che faccio e come sono cerco di aiutarli a trovare la strada giusta.

Come vivi la tua notorietà?

Sono contento quando mi riconoscono perché capisco che sto facendo qualcosa di buono, che va al di là della mia soddisfazione personale e che ha valore anche per gli altri.

Cosa ti piacerebbe diventare?

Non ho un progetto preciso, ho tante idee per la testa. Ma so che mi piacerebbe insegnare ai piccoli; i bambini sono forti, ti danno energia e un sacco di riscontri in ogni senso. Mi piacerebbe lavorare con i ragazzi a Napoli. Così come mi piacerebbe occuparmi di marketing e gestione di eventi sportivi.

Cosa ti viene in mente se dico Olimpiadi?

I cinque cerchi.

Qual è il primo pensiero quando ti svegli?

Da quando sono atleta penso che è un altro giorno per mettere su un nuovo mattone nella mia costruzione.

Qual è l'ultimo pensiero prima di addormentarti?

Penso ai miei figli.



CURRICULUM VITAE

Luogo di nascita: Torre del Greco NA

Data di nascita: 9 aprile 1981

Altezza: 180 cm

Categoria: 81 Kg.

Stato civile: Separato

Titolo di studio: Licenza Media

Professione: Agente Guardia di Finanza

Prima Società sportiva: A.S. Pietro Recalina Ercolano

Primo Tecnico: Ciro Recalina

Società sportiva attuale: G.S. Fiamme Gialle

Tecnico attuale: Dario Romano - Giuseppe Maddaloni

Hobbies: Cinema

Altri sport praticati: Calcio

PALMARES INTERNAZIONALE

Campionati Mondiali

2009 5° Rotterdam NED

Campionati Mondiali Militari CISM

2006 Oro Vinkovci (CRO)

2006 Bronzo a squadre Vinkovci (CRO)

Campionati Europei Seniores

2011 7° Istanbul (TUR)

2010 5° sq Vienna (AUT)

2009 Argento Tbilisi (GEO)

Giochi del Mediterraneo

2009 Bronzo Pescara

Quando (e con chi) hai iniziato a praticare questo sport?

Da bambina facevo pallavolo, poi alle medie ho provato con il judo e dopo poco ho deciso che sarebbe stato il mio sport.

Cosa sognavi di fare da grande?

Mi sarebbe piaciuto fare la suora, anche se non frequentavo tanto la chiesa. Poi ho cambiato idea e avrei voluto fare il pompiere.

Perché ti piace fare l'atleta?

All'inizio ti capita un po' per caso. Poi dopo l'università ho iniziato a crederci, a considerare che avevo delle potenzialità. Mi piace questa vita e le sensazioni che regala, così come mi piace la vita di squadra, le amicizie che si creano e che sono belle e ti uniscono.

Come è la tua giornata tipo?

Io vivo qui al centro olimpico per cui il mio tempo di vita è scandito dai ritmi dell'allenamento. Nel tempo libero a volte vado al cinema, a volte esco per un aperitivo... sempre in gruppo, ci piace stare insieme!

Come sarebbe la tua giornata ideale?

Colazione con calma, leggendo il giornale, magari con un amico. Poi mi immagino in un paesino, magari il mio Riomaggiore, a fare la spesa nei negozietti con una chiacchierata, fare una capatina in una SPA. A casa cucinare per gli amici e cenare con vista mare... ovviamente la mia giornata ideale è solo d'estate!

Cosa ti piacerebbe fare se non facessi questa vita?

Mi piacerebbe gestire un agriturismo.

Ti senti famosa?

No. Però a volte un po' si soprattutto quando mi rendo conto che le persone mi riconoscono.

Come vivi la tua notorietà?

Mi intimidisco anche se è comunque gratificante. Però poi tendo a sminuirmi.

Cosa ti piacerebbe diventare?

Conduttrice radiofonica.

Cosa ti viene in mente se dico

Olimpiadi?

Gioia. Voglia di vedere com'è.

Qual è il primo pensiero quando ti svegli?

Che sonno! Oppure: cosa mi metto?

Qual è l'ultimo pensiero prima di addormentarti?

Mi interrogo sul dopo, su cosa succederà. Oppure penso a cosa farò di bello domani e vado a letto felice.



CURRICULUM VITAE

Luogo di nascita: La Spezia
Data di nascita: 2 marzo 1981
Altezza: 179 cm

Sport: Judo
Categoria: 70 kg
Stato civile: Nubile

Titolo di studio: Laurea 1° Livello IUSM
Roma

Professione: Carabiniere

Prima Società Sportiva: Pol. Prati Fornola

Primo Tecnico: Lamberto Lambertucci

Società Sportiva attuale: C.S. Carabinieri
Roma

Altri Sport praticati: Nuoto, Pallavolo, Pal-
lamano

Hobbies: Ballo e Lettura

Campionati Mondiali Militari
2007 Oro individuale e Argento a Squa-
dre Haiderabad (IND)
2006 Bronzo Vinkovci (CRO)

Campionati Mondiali Universitari
2004 7° Mosca (RUS)

Campionati Europei Seniores
2012 5° Chelyabinsk (RUS)
2011 Bronzo Istanbul (TUR)
2010 Oro sq Vienna (AUT)

Universiadi
2007 Bronzo Bangkok (THA)

Giochi del Mediterraneo
2009 Bronzo Pescara

PALMARES INTERNAZIONALE

Campionati Mondiali
2009 5 Rotterdam (NED)



F.I.J.L.K.A.M.
ITALIA

MERCHANDISING

MERCHANDISING UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

La Federazione, per diffondere in maniera sempre più efficace la propria immagine e consolidare il legame con i propri appassionati, ha deciso di realizzare una linea di articoli merchandising a marchio FIJKAM.

La nuova linea merchandising è già disponibile sul nostro sito internet, e prevede sia articoli per il tempo libero, sia oggetti più istituzionali e di rappresentanza.

Kappa è il nuovo sponsor tecnico della FIJKAM che prevede la fornitura di articoli per il tempo libero, allenamento e rappresentanza. La collezione è stata sviluppata sul recente successo della linea EROI ITALIA.

Gli articoli presenti on line possono essere acquistati con differenti modalità e quantità, e saranno spediti a domicilio in pochi giorni direttamente dalla ditta ICE. Inoltre, durante le più importanti manifestazioni organizzate dalla Federazione, sarà possibile acquistarli direttamente allo stand del Merchandising FIJKAM.

Le società affiliate alla FIJKAM hanno diritto ad uno sconto del 10% su tutti gli ordini. Molti dei suddetti prodotti possono anche essere personalizzati con il marchio o il nome, ad esempio, della Società Sportiva, offrendo quindi, un ulteriore servizio a tutti coloro che vorranno vivere a pieno la Federazione.



Per contatti: ICE srl - Via degli Acquaioli, 16 - 57121 Livorno
Indirizzo e-mail: fijklkam@ice-srl.it - telefono: 0586. 425709 - fax 0586. 428951
Sito federale: www.fijklkam.it - Merchandising



calendario interdisciplinare 2012

GENNAIO

14-15	J	World Judo Masters Top 16	Almaty (KAZ)
14-15	K	WKF Premier League Karate 1 - Parigi - Over18	Parigi (FRA)
22	J	Trofeo Int.le Città di Taranto (Trofeo Italia)	Taranto
28	J	Trofeo Int. Alpe Adria (G.P. Juniores)	Lignano S./UD
29	J	Trofeo Int.le Alpe Adria (G.P. Cadetti)	Lignano S./UD
28-29	J	World Cup - M	Tbilisi (GEO)
28-29	J	World Cup - F	Sofia (BUL)
28-29	L	1° Golden Grand Prix Vehbi Emre SE GR	Istanbul (TUR)
28-29	L	Torneo Int. Nordhagen Classic SE F	Calgary (CAN)
28	K	Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - Juniores/Seniores M/F	Lido di Ostia/RM
29	K	Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - Esordienti "B"/Cadetti M/F	Lido di Ostia/RM
29	J	Torneo di Giaveno (G.P. Kata)	Giaveno/TO

FEBBRAIO

02/04	L	Torneo Int. Memorial Dave Shultz SE GR/SL/F	Colorado Springs (USA)
04-05	J	Grand Slam Parigi	Parigi (FRA)
10/12	K	39° Campionato Europeo CA/JU/UNDER21	Baku (AZE)
11	L	Torneo Int. Flatz JU/CA SL/F	Wolfurt (AUT)
11-12	J	World Cup - M	Oberwart (AUT)
11-12	J	Campionato Italiano Cadetti - M/F - GARA RINVIATA-	Lido di Ostia/RM
11-12	J	World Cup - F	Budapest (HUN)
12/15	L	Torneo Int. Granma e Cerro Pelado SE GR/SL	Havana (CUB)
18-19	J	Grand Prix - M/F	Dusseldorf (GER)
18-19	L	Torneo Int. Klippan Lady Open SE F	Klippan (SWE)
19	J	EJU Kata Tournament	Bruxelles (BEL)
25	L	Campionato Italiano Esordienti SL	Lido di Ostia (RM)
25	J	Trofeo Int. Città di Vittorio Veneto (Master)	Vittorio Veneto/TV
26	J	Trofeo Int.le Città di Vittorio Veneto (Trofeo Italia)	Vittorio Veneto/TV
25-26	J	World Cup - M	Praga (CZE)
25-26	J	World Cup - F	Varsavia (POL)

MARZO

03	L	Campionato Italiano Esordienti GR	Lido di Ostia (RM)
03-04	J	Campionato Italiano Juniores - M/F	Genova/GE
06/11	J	2° EJU Kodokan Seminar	Lignano S./UD
06/11	L	Campionato Europeo SE GR/SL/F	Belgrado (SRB)
09/11	L	Torneo Int. Open d'Austria JU GR	Gotzis (AUT)
10	J	Trofeo Int.le Master Giano dell'Umbria (Master)	Terni
11	J	Trofeo Int.le Giano dell'Umbria (Trofeo Italia)	Terni
10-11	J	European Cup Cadetti	Zagabria (CRO)
10-11	K	Campionato Italiano Cadetti ed Esordienti "B" M/F (Kata)	Lido di Ostia/RM
17	L	Campionato Italiano Cadetti GR	Lido di Ostia (RM)
23/25	L	Torneo Int. Coupe Blue Danube CA GR	Dorog (HUN)
24	J	Campionato Italiano di Kata	Pordenone
24	L	Campionato Italiano Cadetti SL/F	Lido di Ostia (RM)

24-25	K	Campionato Italiano Juniores ed Assoluto M/F (Kata)	Loano/SV
25	J	Torneo Lanterna Master	Genova/GE
30 mar 01 apr	K	13° Open d'Italia - CA/JU/U21/SE	Cambiago/MI
31	L	Campionato Italiano Juniores GR	Rovereto (TN)
31	J	67° Campionato Italiano Assoluto - M	Verona

APRILE

01	J	46° Campionato Italiano Assoluto - F	Verona
14	L	Campionato Italiano Juniores SL	Napoli
14-15	J	Torneo Int.le RSM - F	Pesaro/PU
14	K	47° Campionato Italiano Assoluto Maschile (Kumite)	Lido di Ostia/RM
15	K	30° Campionato Italiano Assoluto Femminile (Kumite)	Lido di Ostia/RM
14-15	K	25° Torneo Int. "Bosphorus Cup" Over18	Istanbul (TUR)
18/22	L	Torneo Europeo di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Sofia (BUL)
21	J	Torneo Int.le Città di Colombo (G.P. Juniores)	Genova
22	J	Torneo Int.le Città di Colombo (G.P. Cadetti)	Genova
21-22	J	European Cup Cadetti - M/F	Tepllice (CZE)
21-22	K	Campionato Italiano Juniores M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
21	J	EJU Kata Tournament	Pordenone
22	J	Trofeo Villanova Kata (G.P. Kata)	Pordenone
25/29	L	1° Torneo Mondiale di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Taiyuan (CHN)
26/29	J	Campionato Europeo Seniores - Ind/Sq	Chelyabinsk (RUS)
28-29	J	European Cup Junior - 30° Trofeo Tarcento	Tarvisio/UD
30	J	EJU Training Camp Junior	Tarvisio/UD

MAGGIO

01	J	Memorial "BIS" (G.P. Kata)	Reggio Emilia
01-02	J	EJU Training Camp Junior	Tarvisio/UD
02/06	L	2° Torneo di Qualificazione Olimpica GR/SL/F	Helsinki (FIN)
05-06	J	Grand Prix - M/F	Baku (AZE)
05	J	Torneo Int. Città di Valenza	Valenza Po/AL
05	L	Gran Premio Giovanissimi SL/F	Lido di Ostia (RM)
10/13	J	Campionato Europeo Master	Opole (POL)
11/13	K	47° Campionato Europeo Assoluto M/F	Tenerife (SPA)
12	L	Campionato Italiano Assoluto SL/F	Lido di Ostia (RM)
13	J	Trofeo Int. le Città dell'Aquila (Trofeo Italia)	L'Aquila
13	L	Campionato Italiano Assoluto GR	Lido di Ostia (RM)
19-20	J	Campionato Nazionale Universitario	Messina
19-20	K	Campionato Nazionale Universitario M/F	Messina/ME
19-20	K	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
20	J	Trofeo Int.le Vallo di Diana (Trofeo Italia)	San Rufo/SA
24/27	J	Grand Slam - M/F	Mosca (RUS)
26-27	J	Campionato Europeo Kata	Koper (SLO)
26-27	J	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F	Lido di Ostia/RM
26-27	L	Criterium Nazionale Universitario GR/SL/F	Messina
26-27	K	11° Open di Toscana - CA/JU/U21/OVER18 M/F	Firenze (ITA)



calendario interdisciplinare 2012

GIUGNO

02	L	Torneo Int. Trofeo Milone SE GR	Sassari (ITA)
02	L	Torneo Int. Città di Sassari SE SL/F	Sassari (ITA)
03	L	Torneo Int. Sardinia Beach Wrestling SE/JU/CA	Sassari (ITA)
02-03	J	European Cup Juniores	Leibnitz - M/F
02-03	J	Campionato Italiano Cadetti di Judo	Lido di Ostia/RM
09	L	9° Memorial "Mauro Savron" SL/F	Trieste
09	L	12° Grand Prix Città di Chiavari SL/F	Chiavari (GE)
09-10	K	10° Campionato Europeo a Rappresentative Regionali - Under18/Over18 - Squadre - M/F	Mosca (RUS)
16	J	Torneo Int. Le Città di Messina (G.P. Juniores)	Messina
17	J	Torneo Int. Le Città di Messina (G.P. Cadetti)	Messina
16-17	L	1° Trofeo delle Alpi "Lorenzo Calafiore"	Torino
19/24	L	Campionato Europeo JU GR/SL/F	Zagabria (CRO)
22/24	J	Campionato Europeo Cadetti	Bar (MNE)
23	J	Coppa Sicilia (G.P. Kata)	Lipari/ME
23-24	K	Campionato Italiano Cadetti M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM

LUGLIO

01	J	Trofeo Int. Le Città di Ventimiglia	Ventimiglia/IM
14-15	J	European Cup Juniores - M/F	Paks (HUN)
17/22	L	Campionato Europeo CA GR/SL/F	Katowice (POL)
28 lug 03 ago	J	GIOCHI OLIMPICI JUDO	Londra (GBR)

AGOSTO

05/12	L	Giocchi Olimpici GR/SL/F	Londra (GBR)
20/24	K	23° Raduno Tecnico Internazionale	Grado/GO (ITA)
21/26	L	Campionato Mondiale CA GR/SL/F	Baku (AZE)
25-26	K	27° Open di Grado CA/JU/U21/OVER18 - M/F	Grado/GO (ITA)
26/31	J	VIII° Stage Internazionale ES "A"/ES"B"/CA/JU	Lignano S./UD

SETTEMBRE

01-02	K	WKF Premier League Karate 1 - Istanbul - Over18	Istanbul (TUR)
04/09	L	Campionato Mondiale JU GR/SL/F	Pattaya (THA)
09	J	Open Master d'Italia (Master)	Follonica/GR
14-15	L	XXII Grand Prix Sicily Lotta SE/CA SL/F	Palermo
18/23	L	Campionato Mondiale Veterani GR/SL	Szombathely (HUN)
20-21	J	IJF Kata Judge Seminar and Examination	Pordenone
21/23	J	Campionato Europeo Juniores	Porec (CRO)
22	J	Trofeo Master FVG	FVG
22-23	J	Kata World Championship	Pordenone
23	J	Torneo delle Regioni Kata - Coppa Italia Kata	Mestre/VE
28/30	L	Campionato Mondiale SE F	Strathcona County (CAN)
29-30	J	World Cup Roma - M/F	Lido di Ostia/RM

OTTOBRE

06	L	Trofeo Int. Passamani (Coppa Italia GR)	Rovereto (TN)
06-07	K	21° Campionato del Mediterraneo Assoluto M/F	Tuzla (BIH)
14	J	Trofeo Int. Le Romagna (Trofeo Italia)	Lugo di Romagna/RA

14	L	5° Torneo Int. "Bassa Bergamasca"	Mozzanica (BG)
21	L	Trofeo Int. Fucci (Coppa Italia GR)	Ravenna
27-28	J	Campionato Italiano Under 23 - M/F	Rimini
27-28	K	WKF Premier League Karate 1 - Salzburg - Over18	Salzburg (AUT)
31 ott 03 nov	J	Campionato del Mondo Master	Salvador de Bahia (BRA)

NOVEMBRE

03	L	4° Trofeo delle Regioni (Coppa Italia SL)	Napoli
03	K	Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali M/F	Lido di Ostia/RM
04	J	Trofeo Int. Le Sankaku (Trofeo Italia)	Bergamo
04	K	Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali M/F	Lido di Ostia/RM
11	L	Coppa Italia GR	Como
16/18	J	Campionato Europeo Under 23	Praga (CZE)
17	L	Coppa Italia SL	Terni
17-18	J	Coppa Italia - M/F	Firenze
21/25	K	21° Campionato Mondiale Assoluto M/F	Parigi (FRA)
24	L	Gran Premio Giovanissimi GR/F	Bari
24-25	K	Gran Premio Giovanissimi Esordienti "A" M/F	Lido di Ostia/RM
25	J	Trofeo Int. Le Olimpica Bellizzi (Trofeo Italia)	Bellizzi/SA

DICEMBRE

01	J	Campionato Italiano a Squadre JU/SE - M/F	Pesaro/PU
01	L	Coppa Italia SL	Pisa
02	J	Campionato Italiano a Squadre CA - M/F	Pesaro/PU
08	L	Campionati Italiani a Squadre GR e SL	Lido di Ostia (RM)
08-09	K	4° Open di Campania CA/JU/U21/OVER18 - M/F	Monterusciello/NA (ITA)
15	J	Trofeo master Lombardia	Ciserano/BG

FIJLKAM 
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

 Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Grafica Monica Filosini