



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CENTRO SCUOLE JUDO

“4 Stagioni PRIMAVERA” 2019

QUARTA EDIZIONE

Il Trofeo 4 stagioni ha visto in questi anni salire sul tatami migliaia di atleti provenienti da diverse regioni italiane e da oltre confine, diventando un appuntamento da non mancare e rivivere ogni volta.

Lo spirito della manifestazione rimane immutato:

CULTURA - SPORT - SOLIDARIETA' - LEGALITA'

Tanti piccoli judoka, che anche se alle prime armi possono confrontarsi in esercizi propedeutici alla lotta. Fino ad arrivare ai più grandi con il Training Camp Agonistico.

La A.s.d. CENTRO SCUOLE JUDO TI INVITA a partecipare alla 3^a tappa del Trofeo 4 Stagioni 2019 “La Primavera”, che si terrà **Sabato 30 Marzo 2019** presso

SEDE:

PALA LEGALITA', in Via CIMINA' 24 - 00132 Roma

<https://goo.gl/maps/y26Ut54VzZG2>

ORARI:

- **Dalle ore 09:00 alle ore 11:00** per i judoka nati nel 2010, 2011 FORTISSIMI
- **Dalle ore 11:30 alle ore 13:00** per i judoka nati nel 2012, 2013, 2014, SUPER EROI
- **Dalle ore 13:30 alle ore 15:30** per i judoka nati nel 2008, 2009 CAMPIONCINI
- **ORE 17.00-19.00**
TRAINING CAMP TECNICO E AGONISTICO (Con Ospite)
ESORDIENTI A-B, CADETTI, JUNIOR, SENIOR, MASTER





ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CENTRO SCUOLE JUDO

“4 Stagioni PRIMAVERA” 2019

QUARTA EDIZIONE

Sarà cura dei club partecipanti suddividere i propri atleti in base all'esperienza e bravura judoistica nei tre colori:

VERDE = INESPERTO (faranno giochi propedeutici alla lotta ed eventuale scambio tecnico)

GIALLO = MEDIA BRAVURA (scambio tecnico e lotta a terra)

ROSSO = ATLETA ESPERTO (incontri arbitrati da tecnici di judo, per i CAMPIONCINI ed i FORTISSIMI con assegnazione della vittoria)

N.B. E' CONSIGLIATO TECNICO ACCOMPAGNATORE IN JUDO GI

GIOCHI PROPEDEUTICI per INESPERTI VERDI:

1. RUBA PALLA (confronto tra piccoli atleti in posizione “4 zampe”, come obiettivo è la conquista e la difesa della palla tra le braccia e le gambe);
2. TIRO ALLA FUNE (per favorire il miglioramento *delle capacità coordinative globali*)
3. YAKU SOKU GEIKO

Tutti gli atleti verranno premiati con medaglia.





ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CENTRO SCUOLE JUDO

ISCRIZIONI E COSTI

Il costo di iscrizione alla manifestazione sportiva 4 STAGIONI per ogni judoka è di

EURO 10 TROFEO 4 STAGIONI.

EURO 15 STAGE TECNICO.

Al raggiungimento dei 150 atleti iscritti per ogni fascia di età

verranno chiuse le iscrizioni.

La manifestazione rappresenta la terza tappa del circuito "4 Stagioni" e oltre ad essere un evento sportivo, è anche un valido strumento di propaganda e diffusione del nostro sport, il judo, coinvolgendo i bambini, i loro genitori, i familiari e gli amici, in un giorno di festa.

TERMINE ISCRIZIONI MERCOLEDI' 27 Marzo 2019

All'indirizzo info@judo4stagioni.com

Un cordiale saluto.

Andrea FROSONI Tel. 347.9117625

Roberta BASILE Tel. 346.2304556





ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
CENTRO SCUOLE JUDO

