



**JUDO**  
FIJLKAM  
03co0519

**MON CLUB A.S.D.**

Via Cherubino Ferrario, 4 Appiano Gentile (CO)  
C.F.95008700130 P.IVA 02856170135

[www.monclubjudo.altervista.org](http://www.monclubjudo.altervista.org)

[monclubjudo@hotmail.it](mailto:monclubjudo@hotmail.it) 338 6097750



## REGOLAMENTO JUDO

### DOCUMENTAZIONE per ISCRIZIONE

**1-Modulo di iscrizione** compilato in ogni sua parte e firmato dal genitore.

**2-Obbligatoria l'idoneità fisica generica**, attestato da **certificato medico di recente emissione** (D.L. n° 663 del 30 dicembre 1979, Art. 5, ultimo punto, ed eventuali successive modifiche, integrazioni e regolamenti di esecuzione). Consegnare l'originale o, in alternativa, la copia riportante la dicitura "copia conforme all'originale" seguita dalla firma del genitore (se associato minorenni). **N.B.** Per i soli atleti che dai 12 anni di età vorranno cimentarsi in gare sarà data la possibilità di sottoporsi a visita medico agonistica, gratuita, presso centri di medicina sportiva convenzionati col servizio sanitario nazionale. Le richieste verranno rilasciate dal Presidente **esclusivamente su indicazione del Direttore Tecnico**, sentite le reali intenzioni dell'atleta e della famiglia. Per chi pratica judo non competitivo basterà il certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (NON ludico-motoria).

**3- Accettazione e sottoscrizione di Informativa privacy ed antidoping**

**4- PER gli ATLETI STRANIERI: obbligatorio CERTIFICATO di FREQUENZA SCOLASTICA o CERTIFICATO di ISCRIZIONE ad un ENTE PREVIDENZIALE.** Gli atleti **extracomunitari** devono aggiungere la fotocopia del **PERMESSO di SOGGIORNO**

**5- PER gli ATLETI STRANIERI NATI e RESIDENTI in ITALIA:** se **comunitari** basta la fotocopia carta di identità; se **extracomunitari**, oltre alla fotocopia carta di identità, occorre fotocopia del permesso di soggiorno

**6- Pagamento quote** (vedi sotto per dettagli)

La mancata ottemperanza di anche solo uno dei punti sopraelencati comporterà l'impossibilità ad allenarsi.

### CERTIFICATO MEDICO

**4-5 anni** non è obbligatorio (ma **consigliamo di farlo e portarcene una copia conforme**), al compimento del 6 anno diviene obbligatorio.

**6-11 anni** è obbligatorio quello per la PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA con ECG (se l'ECG è già stato registrato in passato, basta la dicitura "ECG effettuato in data..."); possono rilasciarlo SOLO i MEDICI PEDIATRI di libera scelta ed i MEDICI DELLO SPORT (i certificati rilasciati dal medico di famiglia, da altri specialisti o da amici medici, non hanno alcun valore ai fini sportivi ed assicurativi)

**dai 12-anni** è obbligatorio quello per la PRATICA SPORTIVA AGONISTICA CHE, su richiesta scritta della ASD di appartenenza (noi), viene rilasciato esclusivamente da un CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT dell'ASL o ACCREDITATO ASL. Questo certificato è gratuito fino ai 18 anni ma noi rilasciamo la richiesta solo a chi si impegna costantemente in allenamento e soprattutto partecipa con regolarità alle competizioni. Quindi per chi non è agonista vale quanto previsto dalla legge (punto precedente)

### ATTREZZATURA ed IGIENE

1. **JUDO GI REGOLAMENTARE**, anche non di marca (**NON FATEVI INGANNARE DALLE OFFERTE WEB O DECATLHON che spesso spacciano karate gi o spolverini per judogi**): **NON E' CONSENTITO ARRIVARE GIA' IN JUDO GI**, non solo per una **palese questione di igiene** ma anche per sviluppare nel bambino/ragazzo l'autonomia, il rispetto delle regole e non inficiarne l'autostima. Per tanto ci si cambia nello spogliatoio della palestra, possibilmente senza l'aiuto di genitori ed accompagnatori.

Le ATLETE di sesso femminile, oltre al judogi, dovranno aggiungere una **MAGLIETTA** (T-shirt o body che in gara devono essere rigorosamente **bianchi**, senza ricami, scritte o fronzoli; in allenamento non importa il colore) mentre gli Atleti di sesso maschile si allenano sempre a dorso nudo (sotto la casacca del judogi).

2. **CIABATTE** per effettuare gli spostamenti (si sta scalzi solo ed esclusivamente sul tatami)

3. **SAPONE e ASCIUGAMANO** (per **lavare SEMPRE i piedi** prima di ogni allenamento ma **in palestra non a casa!**)

4. **Si sale sul tatami SENZA OGGETTI: BRACCIALETTI, OROLOGI, COLLANE, ORECCHINI, FORCINE, ELASTICI CON PARTI RIGIDE, ANELLI, OCCHIALI, ecc.)**

5. **IGIENE PERSONALE: il judogi deve essere pulito, i piedi lavati (in palestra, poco prima di salire sul tatami), le unghie sia di mani che piedi ben corte. Tutto il corpo deve essere ben pulito.**

6. **L'allenamento dura 1 ora, inizia con il SALUTO e termina con il SALUTO: chi arriva in ritardo NON ENTRA; NON SI SCENDE per BERE o ANDARE IN BAGNO (fatelo prima)**

### QUOTE e SCADENZE PAGAMENTI

QUOTA ASSOCIATIVA/ISCRIZIONE ANNUA (settembre/agosto) € 50,00

QUOTE MENSILI (2 mesi da versare entro la prima settimana del primo mese) € 110,00

scadenze: SETTEMBRE-OTTOBRE; NOVEMBRE-DICEMBRE; GENNAIO-FEBBRAIO; MARZO-APRILE; MAGGIO-GIUGNO

SINGOLO MESE (solo per INSERIMENTI) € 60,00

SINGOLI ALLENAMENTI (da pagare all'inizio di ogni allenamento) € 15,00/allenamento

**PAGAMENTI** contanti o bonifico a: **ASD LIBERTAS MON CLUB** IBAN IT31D0623010920000048034535 c/o CREDIT AGRICOLE

Solo i pagamenti a mezzo bonifico sono utilizzabili per le detrazioni fiscali

**Gli allenamenti ESTERNI (se autorizzati dal D.T.) per i soli AGONISTI sono INTEGRATIVI e NON SOSTITUTIVI**

### ORARI ALLENAMENTI, DATE INIZIO E TERMINE e PAUSE FESTIVI

<b>LUNEDI e GIOVEDI</b> (BISETTIMANALE)	<b>17:30-18:30</b>	<b>anni 2018-2017-2016-2015</b>	4 (compiuti), 5, 6, 7 anni
	<b>18:30-19:30</b>	<b>anni 2014-2013-2012-2011</b>	8, 9, 10, 11 anni
	<b>19:30-21:00</b>	<b>anni 2011 (da gennaio) e precedenti</b>	12 anni (da gennaio 11 se si ha già praticato)

<b>SABATO</b> (MONOSETTIMANALE)	<b>15:00-16:00</b>	<b>anni 2018-2017-2016-2015-2014-2013-2012-2011</b>
	<b>16:00-17:00</b>	<b>anni 2010 e precedenti</b>

N.B. Dai 12 anni - 2010 (conta l'anno di nascita non il compleanno) se non si ha mai praticato judo, si inizia con il MONO SETTIMANALE del SABATO

**INIZIO ALLENAMENTI:** LUNEDI 4 SETTEMBRE 2023

**FINE ALLENAMENTI:** GIOVEDI 27 GIUGNO 2024

**FESTA e TORNEO SOCIALE PER TUTTI I CORSI**

**PAUSE FESTIVI:** giorni di chiusura scuola per Vacanze Natale, Pasqua e Feste ufficiali

### ESAMI PASSAGGIO CINTURA

Il PASSAGGIO DI GRADO è in funzione della frequenza e delle capacità teoriche e pratiche acquisite e consolidate. A GIUGNO chi avrà raggiunto 60h di allenamento riceverà la cintura intera; chi avrà raggiunto una frequenza compresa tra le 30h e le 59h riceverà la mezza cintura. Sotto le 30h non verrà conferito alcunché.

Dalla cintura arancio occorrono almeno 2 anni di frequenza; dopo la verde sarà il tecnico a decidere quando omaggiare l'Atleta con il nuovo grado. Per gli agonisti, da verde a marrone, il passaggio è solo per meriti sportivi.

**La consegna della nuova cintura avviene ESCLUSIVAMENTE in occasione della FESTA per la PAUSA ESTIVA**

Nuova cintura e diploma sono **GRATUITI**, non vi è nulla da pagare ma bisogna meritarseli!

### ULTERIORI INFORMAZIONI



**JUDO**  
FIJLKAM  
03co0519

**MON CLUB A.S.D.**

Via Cherubino Ferrario, 4 Appiano Gentile (CO)  
C.F.95008700130 P.IVA 02856170135

[www.monclubjudo.altervista.org](http://www.monclubjudo.altervista.org)

[monclubjudo@hotmail.it](mailto:monclubjudo@hotmail.it) **338 6097750**



Si rammenta di consultare la BACHECA SOCIALE ed il SITO INTERNET ([www.monclubjudo.altervista.org](http://www.monclubjudo.altervista.org)) per visionare il calendario delle attività proposte e potersi iscrivere entro i termini indicati.

All'atto dell'iscrizione annuale si consiglia di fornire un **indirizzo e-mail funzionante** (scrivendolo in stampatello) ed un **recapito telefonico** in modo da poter ricevere informazioni tempestive.

**N.B.** Non sarà possibile effettuare l'allenamento a coloro i quali non rispettano il regolamento previsto.

Qualora, per comportamenti disdicevoli, atteggiamenti antisportivi o violenti, per carenze nell'igiene personale, per mancanza di educazione o per maleducazione, il Direttore Tecnico, il Presidente, gli Istruttori o gli Allenatori, fossero costretti ad allontanare il soggetto, nulla di quanto corrisposto potrà essere rimborsato. La responsabilità degli insegnati è limitata all'ora di lezione, prima e dopo la quale, la custodia del tesserato minorenni è di colui o colei che ne possiede la tutela legale.

#### **CHI SIAMO**

il MON CLUB nasce ad Appiano Gentile nel 1979 come polisportiva (Judo, Karate, Danza Classica, Danza Moderna ed Aerobica). Nel 2003 il Judo viene affidato a Paolo che nel 2005 affilia la società alla federazione italiana riconosciuta dal CONI (FIJLKAM) e nel 2007 ne diviene il Presidente. Nel 2009 il settore Danza viene affidato a Francesca Nava. Nel 2012 il MON CLUB diviene mono sportiva e si dedica al judo con ottimi risultati: nella classifica federale 2016 ci siamo piazzati **66° in Italia, 4° in Lombardia e 1° in Como e Provincia**; alla data odierna vantiamo **oltre 80 Atleti finalisti ai Campionati Italiani e Coppa Italia, 7 Medaglie nazionali, 6 Atleti qualificati per le prove di Coppa Europa (14 partecipazioni), 1 atleta selezionato per i Campionati D'Europa U23 2017** ed ovviamente un numero impressionante di medaglie in trofei di ranking nazionale ed in trofei privati in tutta Italia e all'estero. I nostri Tecnici sono tutti federali: Paolo è Istruttore (3° livello CONI) sia per la federazione italiana (FIJLKAM) che per quella svizzera (FSJ). Laura è Allenatrice (2° livello del CONI) per la FIJLKAM, Judo Manager IJF. Greta, bronzo ai Campionati Italiani Juniores 2016 (5° nel 2017 e nel 2018, seconda in Ranking list nazionale 2017), bronzo ai Campionati Nazionali universitari, plurifinalista ai Campionati Italiani di Categoria ed Assoluti, nonché in Coppa Italia Aspirante Allenatrice (1° livello CONI) in formazione. Nel 2017, un giovane Atleta, Samuele Fascinato, nato e cresciuto nel nostro vivaio, ha partecipato ai **Campionati D'Europa U23** con la Nazionale Italiana (-66kg). Ultimo, prestigioso riconoscimento: a partire dal 1° gennaio 2018 siamo stati riconosciuti **CENTRO CONI di orientamento ed avviamento allo sport**. Da settembre 2021 Francesca Nava torna al MON CLUB e con essa ripartono i corsi di Danza.

#### **GARE, MANIFESTAZIONI PROMOZIONALI, ATTIVITA' CONI ecc. ecc.**

Le attività che verranno proposte, nell'arco della stagione, saranno in funzione dell'impegno sostenuto dagli Atleti:

- gli iscritti ai corsi **MONOSETTIMANALI** potranno partecipare solo alle attività interne organizzate dalla nostra ASD (Trofeo MON CLUB-RANDORI DAY; Torneo sociale di fine anno; notte del Samurai, MON CAMP-campo estivo residenziale a Livigno, manifestazioni/dimostrazioni ad Appiano, esami di passaggio grado)
- gli iscritti ai corsi **BISSETTIMANALI** potranno partecipare a tutte le attività judoistiche e sportive anche esterne (Manifestazioni promozionali giovanili, Trofei e Tornei, Campionati Italiani, ritiri e stage, ecc.) dai 5 ai 14 anni faranno parte del CENTRO CONI (Test Motori, giornate multi-sportive con Tecnici Coni e/o di altri sport, Feste CONI ecc.)

#### **LE NOSTRE ATTIVITA' (organizzate da noi)**

- **TROFEO MON CLUB - RANDORI DAY**, giunto alla **18° edizione** è il fiore all'occhiello non solo per la nostra ASD ma per tutto il judo lombardo, essendo ormai la manifestazione meglio organizzata e gestita della nostra regione (grazie a tutti noi: Tecnici, Dirigenti, Atleti, Genitori).
- **MON CAMP LIVIGNO 2023** è in nostro campo residenziale a Livigno; una vacanza multi-sportiva per bambini/e dai 5 ai 12 anni che si terrà **dal 2 al 8 luglio 2023**
- **NOTTE (I) DEL SAMURAI** è una notte (quasi insonne) da trascorrere con gli amici sul tatami a giocare, in palestra: si "dorme" in sacco a pelo e si fa colazione tutti insieme aspettando i genitori
- **RITIRO AGONISTICO 2023** organizzato dalla ASD LARIO scuola di judo di Como a fine agosto
- **TROFEO SOCIALE & FESTA DI FINE ANNO**. Dopo gli esami, occorre festeggiare e consegnare **DIPLOMI** e **NUOVE CINTURE** ai promossi quindi ci dividiamo in 4 squadre ci sfidiamo, riceviamo, tutti la nostra bella medaglia e poi di corsa al buffet per bere e mangiare in compagnia.
- **GEMELLAGGIO SPORTIVO CON PARIGI** per anni abbiamo avuto uno scambio sportivo con i judoka parigini dell'ACLEF: ad anni alterni ospitavamo qui i francesi e venivamo ospitati da loro a Parigi. Cercheremo di riattivare lo scambio che normalmente si tiene a **maggio**

#### **NOTA IMPORTANTE, da leggere con attenzione e fino in fondo**

**Per permettere un ottimale svolgimento della lezione si invita a NON INTERFERIRE durante gli allenamenti.** Il bambino/ragazzo deve potersi esprimere liberamente, senza la consapevolezza di essere osservato (e dal suo punto di vista, giudicato); deve poter agire tranquillamente; deve poter sbagliare e riprovare; deve poter perdere e vincere allo stesso modo. C'è sempre il Tecnico che tutto vede... anche se fa finta, anche se sorvola... È il tecnico che insegna ed aiuta o non aiuta... a seconda di cosa sia più utile al bambino (e non sempre ciò corrisponde a cosa vorrebbe l'adulto...). Il bambino (ed il gruppo nel complesso) riesce più facilmente a mantenere l'attenzione senza le continue interruzioni provenienti dall'esterno (la faccia che fa capolino dall'oblio, dalla porta; il rumore del chiacchiericcio; la suoneria del telefono... gli interventi!), lavora di più e meglio. Non distraendosi riduce le possibilità di farsi e di fare male. Migliora sia lui che il gruppo. Ricordati che intervenire per tuo figlio, spesso vuol dire prevaricare i figli degli altri e quasi sempre anche gli Insegnanti... **Pertanto, si suggerisce caldamente** ai genitori, nonni, baby-sitter, parenti, accompagnatori vari **di NON assistere all'allenamento**. Meglio specificarlo: la richiesta non è dovuta a cattiveria da parte dei Tecnici ma va letta nell'ottica del raggiungimento dell'obiettivo primario, la crescita sportiva ed umana del bambino/ragazzo.