

JUDO

In un ambiente dove questa nobile disciplina viene interpretata al meglio sia in ambito agonistico che in quello non agonistico è possibile apprendere i primi rudimenti e perfezionarsi tecnicamente sino a raggiungere risultati prestigiosi. La Società Crono Sport Torino è un Centro di Avviamento allo Sport del CONI ed è affiliata alla FIJLKAM *Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali*.

Numerosi, sono gli articoli stampa pubblicati che valorizzano l'attività svolta e gli ottimi risultati ottenuti in campo agonistico.

L'Istruttore Tecnico Roberto Incarnato, Cintura Nera IV Dan, Stella di Bronzo al Merito Sportivo e suoi collaboratori, sono riusciti a creare un ambiente sereno, distante da quelle esasperazioni che con frequenza vengono esercitate sui giovani praticanti, in funzione ai risultati agonistici da ottenere.

La Sezione Giovanile è tra le più numerose in Regione, l'attività proposta specializzate e qualificata. I bimbi, dai cinque anni, possono provare a confrontarsi con il Judo; un'esperienza utile fin dalla più tenera età per aiutarli a realizzare la propria personalità. Il Judo infatti, come indicato da pediatri e psicologi infantili, è in grado di offrire, nel quadro educativo, quello sviluppo motorio e caratteriale essenziale per una buona condizione psicofisica. Attraverso un corretto programma di attività fisica e ludica i giovanissimi hanno così la possibilità di affinare controllo e disciplina del proprio corpo e della mente. Gioco e Judo, inoltre, favoriscono e affinano le capacità di relazionare, permettendo un ordinato sfogo delle energie tipiche della fanciullezza.

La Sezione Agonistica rappresenta una realtà sportiva tra le più accreditate in ambito Regionale e in quello Nazionale. Gli Atleti hanno la possibilità di svolgere un programma di attività completo di alto livello per poter raggiungere obiettivi e risultati di prestigio.

STAFF TECNICO E UFFICIALI DI GARA

La Crono Sport Torino dispone di una supervisione tecnica affidata a tecnici di assoluto valore in campo Nazionale, con cui collabora regolarmente.

INCARNATO ROBERTO Insegnante Tecnico Istruttore - Cintura Nera IV Dan
Ufficiale di Gara Arbitro Regionale - Stella di Bronzo del Coni al Merito Sportivo

PIANO WALTER Cintura Nera I Dan - Ufficiale di Gara Nazionale - Responsabile Regionale Ufficiali di Gara

DI PRIMA MARIO Insegnante Tecnico Istruttore - Cintura Nera III Dan

NASSIR IMANE Insegnante Tecnico Aspirante Allenatore - Cintura Nera I Dan
Ufficiale di Gara Arbitro Regionale - Presidente di Giuria Regionale

Crono Sport Torino, un Team vincente, un gruppo di amici

PROGRAMMAZIONE ANNUALE ATTIVITÀ AGONISTICA

Programmazione personalizzata annuale degli allenamenti con frequenza al corso di CIRCUIT TRAINING e alla SALA PESI.

SETTEMBRE 6 Giorni - FULL IMMERSION

Finalizzati alla Preparazione Atletica, Tecnica e Agonistica

DA SETTEMBRE A GIUGNO, 4-5-6-7-8 Allenamenti la settimana programmati in funzione al calendario gare.

Finalizzati alla Preparazione Atletica, alla Preparazione, al Perfezionamento e alla Specializzazione Tecnica e Agonistica.

GENNAIO 4-5 Giorni - FULL IMMERSION

Finalizzati alla Preparazione Tecnica e Agonistica

GIUGNO 6 Giorni - FULL IMMERSION STAGE DI ALASSIO (SV)

CRONO SPORT JUDO & VACANZA (*vedi programma*)

Finalizzati al Perfezionamento e alla Specializzazione Tecnica e Agonistica

Nel calendario di programmazione gare, riservato agli Atleti Agonisti, sono previste competizioni in ambito Regionale, Nazionale e Internazionale. Gli Atleti in sede di gara, sono assistiti con professionalità e dispongono di una competente consulenza tecnica.

FREQUENTARE I CORSI SEGUENDO LE INDICAZIONI IN BASE ALL'ETÀ

➤ **IN PALESTRA CRONO SPORT TORINO CORSO ROSSELLI 91 BIS INT 7 TORINO**

➤ **AL PALAZZETTO LE CUPOLE VIA ARTOM 111 TORINO**

In tale sede, in modo gratuito tutti gli atleti della Crono Sport Torino, compresi gli iscritti ai corsi scolastici, si possono allenare liberamente (senza alcun tipo di preavviso), presentandosi 5/10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento del proprio turno di frequenza.

ORARIO ATTIVITÀ - QUOTE E MODALITÀ (*vedi*)

PRECISAZIONI PER IL CORSO DI JUDO

È possibile:

- Con l'iscrizione Annuale di TIPO B al corso di *JUDO*, che prevede la frequenza 1 volta la settimana, variare eventualmente i giorni di frequenza a propria discrezione. Per recuperare le assenze effettuate, successivamente alle assenze, quando lo si desidera, si può svolgere 2/3 allenamenti settimanali.
- Con l'iscrizione Annuale di TIPO A al corso di *JUDO*, frequentare liberamente 2/3/4 volte la settimana variando anche i giorni di frequenza a propria discrezione.
- Con l'iscrizione Annuale al corso *JUDO AGONISTICO*, (dal 01 Gennaio dell'anno di compimento del 13° anno d'età) è prevista la Programmazione Personalizzata Annuale degli allenamenti con frequenza libera al corso di Circuit Training e la frequenza in Sala Pesi come stabilito dalla Programmazione.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *JUDO* abbinare gli allenamenti di *JUDO* ad altre Attività.