

C R O N O S P O R T T O R I N O

LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE È FACOLTATIVA

DISPOSIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE DI JUDO *valide per tutte le gare*

Premessa: il Judo non è per tutti. Questa disciplina Olimpica, nata in Giappone, è tra gli Sport più praticati al mondo, persegue come finalità massima la formazione dell'Individuo; ha valori ispiratori che sono l'etica di comportamento, la disciplina, il rispetto; il principio del Fondatore Professor Jigoro Kano, Ministro dello Sport in Giappone e Membro del CIO, (Comitato Internazionale Olimpico), Ju = Cedevolezza DO = Via - *Tutti insieme per progredire*. La formazione fisica e Motoria dei Praticanti è ottimale in ogni suo aspetto, essendo il Judo Sport completo; il Judo è stato definito dal C.I.O. il miglior Sport a Livello Fisico che Psicofisico. È praticato con finalità Educative e Motorie in moltissime Scuole in Orario Curriculare ed ExtraCurriculare. Google, il 28 Ottobre 2021, ha dedicato al Judo la Home Page / Doodle, per celebrare la giornata mondiale del Judo.

DESCRITTI IN BREVE I PRINCIPI FONDAMENTALI E ISPIRATORI DEL JUDO È NECESSARIO RISPETTARLI; CHI RITIENE DI NON ESSERE IN GRADO È CONSIGLIABILE CHE CAMBI SPORT.

La partecipazione alle gare è un momento di crescita personale e di formazione caratteriale anche a livello emotivo, essendo tra l'altro il Judo uno sport individuale; se un'Atleta pensa di vincere facile e subito si sbaglia; prima di vincere è necessario imparare a perdere.

- **RIFERIMENTI PER LE GARE:** Roberto 338 7573155 Giulia 349 4232019 Email cronosport1@gmail.com

SUL SITO www.cronosport.it ALLA PAGINA NEWS, COMUNICAZIONI, INFORMAZIONI, RISULTATI DELLE GARE, PUNTEGGIO DEGLI ATLETI PER IL PASSAGGIO DI CINTURA E TUTTO CIÒ CHE RIGUARDA L'ATTIVITÀ SPORTIVA E ASSOCIATIVA; È OBBLIGO LEGGERE IL REGOLAMENTO SETTORE JUDO, NEL QUALE SONO RIPORTATE LE NECESSARIE DISPOSIZIONI E INFORMAZIONI, TRA CUI:

- **CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ E NON SCADUTO** *necessario dai 6 anni compiuti*

Si ricorda a tutti gli Associati iscritti ai corsi che non sarà più possibile frequentare le lezioni o partecipare alle gare se non in possesso di Certificato Medico valido e non scaduto. A tale proposito si ricorda che per svolgere le Attività Sportive è obbligo consegnare, all'atto dell'iscrizione il Certificato Medico di Idoneità all'Attività Sportiva, non Agonistica o Agonistica, in originale, validità 1 anno dalla data del rilascio; alla scadenza della validità dello stesso, consegnare puntualmente un nuovo Certificato Medico in segreteria; (Il Certificato Medico può essere rilasciato, di solito gratuitamente, anche in più copie, in originale, o eventualmente in copia conforme all'originale, ma sempre firmate dal Medico in originale. Ciò è necessario nel caso si svolga più di una Attività Sportiva in Sedi diverse). Preghiamo gli Associati che ne sono sprovvisti di consegnarlo al più presto in segreteria. Il controllo della validità e della relativa data di scadenza deve essere fatta dall'interessato con la massima responsabilità. (non dalla Segreteria della Crono Sport), come sottoscritto sulla Domanda Associativa; a tale proposito si ricorda di trattenersi fotocopia di ogni Certificato Medico effettuato.

- **PARTECIPAZIONE ALLE GARE:** La partecipazione degli Atleti, sia piccoli che grandi, alle Gare è vincolata alla frequenza costante agli allenamenti, nonché all'impegno e serietà dimostrato/a nel corso degli stessi. Gli Atleti della Classe Ragazzi/e, (10 e 11 anni), possono partecipare alle Gare esclusivamente se svolgono con costanza almeno due allenamenti alla settimana. La pratica del Judo avviene a piedi nudi e con contatto fisico per cui avere la massima cura della pulizia del proprio corpo e del proprio Judogi. Sia in Allenamento che in Gara, i maschi non dovranno indossare nulla sotto la casacca mentre le femmine dovranno indossare una maglietta bianca, senza colletto, con le maniche corte, *senza bottoni*. È vietato indossare braccialetti, anelli, orecchini, catenine, oggetti metallici o di altro materiale duro di qualsiasi tipo. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. I capelli se sono lunghi vanno legati. Dai 12 anni è necessario avere con se un documento d'identità valido e sono necessarie le ginocchiere. Nel caso di protesi dentarie è obbligatoria la protezione in gomma.

- **ISCRIZIONE ALLA GARA:** Gli Atleti della Crono Sport che intendono partecipare ad una Gara devono iscriversi OnLine; Collegarsi al Sito www.cronosport.it alla Pagina BACHECA SOCIALE / NEWS cliccare sul riquadro color rosso, DISPOSIZIONI PER LA FREQUENZA AI CORSI E PER LA PARTECIPAZIONE E ISCRIZIONE ALLE GARE - CALENDARIO ATTIVITÀ - PROGRAMMI GARA e seguire le indicazioni. Tale modalità d'iscrizione permette al Responsabile della Crono Sport di

sapere chi partecipa alla Gara e controllare di ognuno Visita Medica e Tesseramento. I programmi delle Gare, con un certo anticipo sono visibili sul Sito, vengono inviati via Email e consegnati in forma cartacea, a titolo di informativo, (sede, orari, varie etc.). Non occorre comunicare in nessun modo, (Email, WhatsApp, Sms etc.), la non partecipazione alle Gare, genera confusione. Si ricorda che è sempre la Società che iscrive gli Atleti alle Gare, nessuno può iscriversi alle Gare in modalità fai da te. Un Responsabile della Crono Sport ritira le quote di partecipazione e provvede al pagamento in un'unica soluzione agli organizzatori della Gara, con bonifico anticipato. Iscriversi versando la quota in anticipo, rispetto alla scadenza della iscrizione, (visibile sul programma della Gara), o al massimo in sede di Gara e non oltre. La non partecipazione alla Gara ad iscrizione effettuata, obbliga a versare ugualmente la quota non versata o nel caso sia già stata versata non verrà restituita.

- **PRIMA DELLA GARA:** Gli Atleti devono evitare di consumare cibi ad alto valore proteico, *come ad esempio bere latte*, nelle 3 ore precedenti, la Gara; per precisazioni in merito all'alimentazione, prima della competizione, consultarsi sempre con l'Istruttore Tecnico; ciò vale specialmente per gli Atleti Agonisti, dai 12 anni, che sono al limite del peso nella propria categoria. Nel caso un Atleta già iscritto, all'ultimo momento per motivi, vari fosse impossibilitato a partecipare alla Gara, comunicare ciò telefonicamente a voce o con messaggio su WathsApp, (Roberto 338 7573155 / Giulia 349 4232019).

- **IN SEDE DI GARA:** Arrivare sempre 10/15 minuti prima dell'inizio dell'orario del peso della propria classe di età, visibile sul programma della Gara. I Genitori e/o gli Accompagnatori degli Atleti non possono sostare in sala peso ed hanno il divieto assoluto di entrare e transitare nell'area dove si svolge la Gara. Gli Atleti non devono lasciare nulla negli spogliatoi del Palazzetto sede di Gara, riporre tutto dentro la borsa consegnare la stessa ai Genitori / Accompagnatori. Il primo Atleta chiamato è cintura bianca, il secondo è cintura rossa.

INFO VARIE:

WhatsApp: esistono 2 Gruppi di riferimento Crono Sport, uno riservato agli Atleti PreAgonisti, (fino all' 11° anno di età), e l'altro per gli Atleti Agonisti, (dal 12° anno di età, cioè per tutti gli Atleti che nel corso dell'anno in corso compiono 12 anni). Tutti gli Atleti Associati, (Iscritti), alla Crono Sport, sia PreAgonisti che Agonisti sono inseriti in automatico; se non si gradisce essere inseriti, si può abbandonare il gruppo, o eventualmente disabilitare le notifiche. Nel caso per errore non si fosse stati inseriti, per essere inseriti contattare Giulia 349 4232019. Queste Chat è nata con l'intento di essere un mezzo di condivisione e comunicazione veloce tra Crono Sport Torino gli Insegnanti e gli Atleti di Judo; occorre non chiedere ciò che è già stato inserito nelle DISPOSIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE DI JUDO, o sui programmi o già inviati via Email; leggere sempre attentamente gli stessi prima di procedere alle domande. Per informazioni, chiarimenti, problematiche personali, gestionali o altro, non far transitare dal gruppo WhatsApp ma rivolgersi direttamente; non sempre gli Insegnanti possono rispondere tempestivamente, a volte non possono anche per giorni, non farne una questione personale.
Canale YouTube: Crono Sport - Cliccare sull'icona Video per vedere tutti i Video di Judo Link: <https://www.youtube.com/user/cronosport/videos>