



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU - KENDO
NIHON TAI JITSU - WU SHU

Data: 27.09.2012

Circular núm. 51

JORNADA D'ENTRENAMENTS - OCTUBRE 2012

Benvolguts presidents/es, directors/es i entrenadors/es de club.

Convidem als/les esportistes catalans/es de les categories esmentades a participar en el següents entrenaments puntuables per la definició dels equips catalans 2012-2013.

Data: Dissabte 6 d'Octubre 2012

Lloc: CAR Sant Cugat del Vallès
Av. Alcalde Barnils 3-5
Sant Cugat del Vallès – 08014
Barcelona

Categories i horaris:

ABS / S20	9,00h a 10,45h
Cadet - S17 (1997 – 1998)	9:30h a 17:30h (Jornada de Convivència)
Infantil – S15 (1999 – 2000)	9:30h a 17:30h (Jornada de Convivència)

NOTA: Tots els esportistes hauran de tenir la Llicència Federativa (2012-2013) per poder participar.

President
Fermin Parra

Direcció Esportiva
Paco Franco / Jose Conde



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU - KENDO
NIHON TAI JITSU - WU SHU

Jornada de Convivència

Horari	Activitat	Lloc
9:25 -9:30	Concentració	Davant del Mòdul 1
9:45 – 10:45	Xarrada sobre Nutrició	Sala Mòdul 1
11:00 – 12:30	Entrenament Judo (S17)	Tatami
11:00 – 12:30	Activitats Lúdic-Esportives (S15)	Aire Lliure
12:30 – 13:45	Entrenament Judo (S15)	Tatami
12:30 – 13:45	Activitats Lúdic-Esportives (S17)	Aire Lliure
13:45 – 15:30	Dinar* (S15-S17) & Descans	
15:30 – 16:25	Entrenament Tatami (S15)	Tatami
15:30 – 16: 25	Circuits (S17)	Aire Lliure
16:30 – 17:30	Entrenament Tatami (S17)	Tatami
16:30 – 17:30	Circuits (S15)	Aire Lliure
17:45	Dispersió	Davant del Mòdul 1

*Els esportistes hauran de portar el dinar de casa

Material per la Jornada

- Judogi
- Roba d'Esport
- Sabatilles Esportives
- Llibreta i bolígraf

NOTA: En aquesta Jornada s'atorgaran dos punts, un per la participació en les activitats del matí i un altre per la participació en les activitats de la tarda