



domenica 06 maggio 2018 l'Associazione Ticinese Judo organizzerà una

**GARA EDUCATIVA PER CINTURE BIANCHE (gruppo 1) +
GIALLE/ARANCIO, ARANCIO, ARANCIO/VERDI, VERDI, VERDI/BLU, BLU (gruppo 2)**
aperta a ragazze/i nati negli anni 2003*/.../2011 - suddivisione in gruppi per peso e cintura
*2003 solo fino a cintura arancione

La stessa avrà luogo nella nostra palestra di Via Saleggi 33 e sarà divisa per gruppi come segue:

GRUPPO 1: ore 09.00 - cinture ARANCIO/VERDI, VERDI, VERDI/BLU, BLU:

- yaku soku geiko
- **shiai educativo** (tempo 1'30") - possibile fino a un max. di 3 ippon per incontro
- preparazione all'arbitraggio della gara di cadute e lotta a terra delle cinture bianche

GRUPPO 2: ore 10.30 - cinture BIANCHE:

- gara di cadute
- lotta a terra (tempo 1'30)

Chi partecipa deve **presentarsi in palestra 10 min. prima dell'orario d'inizio del proprio gruppo**
Iscrizioni fino al 30 aprile mediante il tagliando che segue o per e-mail a info@jbcbellinzona.ch

Speriamo in una numerosa partecipazione.

Judo Budo Club Bellinzona

partecipo alla **GARA EDUCATIVA** del 06.05.2018

nome e cognome:

anno di nascita:

cintura:

peso: