

**COMITATO REGIONALE SARDEGNA**

Via Kennedy nr. 150 – 07041 Alghero (SS)  
Tel.0799735103 – fax 0799731472 – cell.335447476  
e-mail: presidentefijklkamsardegna@gmail.com

Alghero, 04 luglio 2016

- Alle Società Sportive
  - Ai Presidenti dei Comitati Regionali
  - Ai Vice Presidenti dei Comitati Regionali
- e p.c.
- Ai Componenti del Consiglio Federale
  - Ai Componenti della Commissione Nazionale MGA

Loro Indirizzi

**OGGETTO: 1° Seminario MGA - FIJLKAM Sardegna 2016**

Nel quadro di una pianificazione sempre più ampia e diversificata, su indicazione della Commissione Tecnica Nazionale MGA e a seguito di nostra richiesta accettata dalla FIJLKAM, questo Comitato comunica la programmazione del Seminario indicato in oggetto.

- **Denominazione** 1° Seminario Nazionale MGA FIJLKAM Sardegna
- **Data di svolgimento** 3 - 4 settembre 2016
- **Luogo** Palestra Judo Club Alghero
- **Indirizzo** Via Kennedy, 150 – Alghero (Sassari)
- **Docenti**
  - Commissione Nazionale MGA:  
Maestri Enzo Failla, Cinzia Colaiacomo
  - Fiduciario Regionale Sardegna:  
Maestro Ignazio Olla
  - Dott.ssa Susanna Loriga – Psicologa
- **Attrezzature** bastone corto, coltello e pistola finti
- **Quota di partecipazione al Seminario:** € 50,00

Versamento da effettuarsi sul c.c.b. del Comitato Regionale Sardegna  
Iban: **IT0400100584890000000013154** - BNL agenzia di Alghero

**- Orari di svolgimento:**

- sabato 3 settembre ore 14,00/19,00
- domenica 4 settembre 9,00/13,00

**- Domanda di partecipazione:**

**allegato 1**

da inviare a mezzo per e-mail a [presidentefijklkamsardegna@gmail.com](mailto:presidentefijklkamsardegna@gmail.com) entro il 28 agosto 2016, unitamente alla ricevuta del versamento effettuato.

**NOTE:**

- al Seminario possono partecipare tutti gli Insegnanti tecnici tesserati FIJLKAM in possesso e non dell'abilitazione all'insegnamento al Metodo Globale di Autodifesa, le cinture nere di tutte le discipline e gli Istruttori/ Formatori appartenenti a Istituzioni Civili e Militari;

**- Programma orario**

**Sabato 3 settembre 2016 :**

14,00 /15,00	accredito dei partecipanti
15,00 /15,15	presentazione e apertura ufficiale del Seminario M° Gavino Piredda – Presidente Comitato Regionale Sardegna M° Gianni Morsiani - Presidente Commissione Nazionale MGA
15,15/16,00	<i>“Lo studio della distanza e delle percussioni nella difesa personale”</i> M° Cinzia Colaiacono
16,00/17,00	<i>“Fisiologia del respiro e Combat Stress”</i> – Dott.ssa Susanna Loriga
17,00/17,15	pausa
17,15/18,00	<i>“Tecniche di difesa personale: proiezioni e bloccaggi”</i> M° Enzo Failla
18,00/19,00	<i>“Difesa da attacco con bastone o altro corpo contundente”</i> M° Ignazio Olla

**Domenica 4 settembre 2016 :**

09,00/09,45	<i>“Principali situazioni di rischio per le donne, azioni di autodifesa ed eventuali azioni di intervento da parte di terzi”</i> – M° Cinzia Colaiacono
09.45/10,30	<i>“Difesa solidaristica, interventi in gruppo, controlli e immobilizzazioni”</i> M° Enzo Failla
10,30/10,45	pausa
10,45/11,45	<i>“Fisiologia del respiro e Combat Stress”</i> – applicazioni pratiche Dott.ssa Susanna Loriga
11,45/12,30	<i>“Analisi e allenamento contro minaccia con arma corta da fuoco”</i> M° Ignazio Olla
12,30/13,00	Consegna attestati e chiusura ufficiale del Seminario

Si raccomanda a tutti i partecipanti di indossare l'abbigliamento specifico della loro disciplina d'appartenenza, fatta eccezione per i praticanti della Lotta che dovranno indossare una tuta sportiva.

Gli Istruttori/Formatori di Difesa Personale in forza ad Enti Militari o Civili, se non in possesso di *Keikogi*, potranno indossare l'abbigliamento specifico del loro Ente di appartenenza o indumento sportivo generico.

Si accederà all'area di lavoro - tatami di Judo - a piedi nudi.

L'organizzazione provvederà al trasferimento dall'aeroporto e per lo stesso, su compilazione dell'**allegato 2** che dovrà essere restituito entro il **28 agosto 2016**.

Per la sistemazione il soggiorno, sarà possibile usufruire della convenzione stipulata con il **GREEN SPORTING CLUB HOTEL - 4 stelle**, contattando direttamente l'Hotel come da indicazioni dell'**allegato 3**.

Cordiali saluti.

Il Presidente

*M.° Gavino Piredda*