



Associazione Italiana Master Scherma



Rimini, 23 dicembre 2010

Circolare n° 5 – 2010-11

**MODIFICATA**

## **ALLENAMENTO MASTER** **da domenica 2 a giovedì 6 GENNAIO 2011** **Impianti Sportivi dell'Acqua Acetosa - ROMA**

L'**AMIS**, su proposta del Commissario Tecnico della Nazionale Master **M° Nicola Comincini** e in collaborazione con la **Federazione Italiana Scherma**, organizza dal **2 al 6 GENNAIO 2011** un allenamento collegiale di Fioretto, Spada e Sciabola, aperto a tutti gli schermatori Master italiani e stranieri.

**Responsabile e coordinatore dell'allenamento: M° Nicola Comincini, cell. 334 9502443.**

### **SEDE dell'allenamento**

Centro di Allenamento Federale di Scherma - Impianti Sportivi dell'Acqua Acetosa, Largo Giulio Onesti 1 - ROMA.

### **RITROVO**

Domenica 2 gennaio 2011 alle ore 16:00 presso il Centro di Allenamento Federale di Scherma.

### **PROGRAMMA**

#### ORARIO ALLENAMENTI

DATA	MATTINA	POMERIGGIO
02/01/2011	Arrivo	16:00 - 19:00
03/01/2011	09:00 - 12:30	16:00 - 19:00
04/01/2011	09:00 - 12:30	16:00 - 19:00
05/01/2011	09:00 - 12:30	16:00 - 19:00
06/01/2011	09:00 - 12:30	Partenza

Gli allenamenti saranno costituiti da una fase di riscaldamento/preparazione atletica la mattina, seguiti da assalti liberi e lezioni individuali programmate preventivamente con il Commissario Tecnico.

**Lunedì pomeriggio 3 gennaio dalle ore 14:30 alle 16:30 è previsto un incontro, progettato in forma di tavola rotonda /dibattito, con il dr. Antonio Fiore, medico federale specialista in Medicina dello Sport che risponderà alle domande sulla prevenzione degli infortuni e la fisiologia dell'allenamento, e con la prof.ssa Stefania Nicotra, docente in metodologia dell'allenamento con riferimento alle categorie Master.**



Associazione Italiana Master Scherma



Nella mattina del **6 gennaio** è prevista la consueta **gara di chiusura** del collegiale.

#### **STAFF TECNICO**

La preparazione sarà curata dal Commissario Tecnico della Nazionale Master **M° Nicola Comincini**.

La quota di iscrizione all'allenamento è di € 25,00 da versare all'arrivo a Roma all'incaricato **AMIS**, mentre la prenotazione e il pagamento delle camere presso l'hotel suggerito dovranno essere effettuati direttamente dai partecipanti.

**HOTEL SEGNALATO** dalla Federazione Italiana Scherma

**EUROGARDEN Hotel** 

Tel. 06 8852751

Salita Castel Giubileo 197 Grande Raccordo Anulare Uscita 7 - 00138 Roma

Prezzo per camera (singola o doppia) B&B € 85,00

Inviare la prenotazione entro il 28 dicembre all'attenzione del signor Luca Lemma

[lucalemma@eurogarden.net](mailto:lucalemma@eurogarden.net)

citando la convenzione "Federazione Italiana Scherma".

L'hotel mette a disposizione una navetta fino alla stazione del trenino che porta direttamente agli Impianti Sportivi dell'Acqua Acetosa.

**Si invitano gli atleti interessati**

**a prenotare le camere direttamente all' EUROGARDEN Hotel con le modalità indicate e  
a dare l'adesione all'allenamento alla Segreteria AMIS tel./fax 0541 782371,  
cellulare 338 7781719, e-mail [amis.italia@yahoo.it](mailto:amis.italia@yahoo.it)  
entro **MARTEDÌ 28 DICEMBRE 2010****

\*\*\*\*\*

Cordiali saluti.

Il Consiglio Direttivo  
AMIS