



**A.S.D. JUDO CLUB RHO**  
**Difesa Personale**  
**METODO GLOBALE AUTODIFESA**  
**“MGA - FIJLKAM”**

**CORSO Difesa Personale (1° livello M.G.A.)**

presso la Palestra di RHO VIA AQUILEIA (ANGOLO VIA CIVIDALE)

**Abbigliamento consigliato**  
**TUTA GINNICA MAGLIETTA E SCARPE DA GINNASTICA**

Per informazioni Alessandro Della Mura Cell. 348.0193026 – e mail [della\\_mura@tin.it](mailto:della_mura@tin.it)



**A.S.D. JUDO CLUB RHO**

**METODO GLOBALE AUTODIFESA  
"MGA - FIJKAM "**

**MODULO ISCRIZIONE CORSO DI DIFESA PERSONALE (MGA)**

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_,  
nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
residente a \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
in via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ cap. \_\_\_\_\_  
telefono \_\_\_\_\_ cellulare \_\_\_\_\_  
e-mail \_\_\_\_\_

Sport praticati \_\_\_\_\_

Ultimo SPORT praticato \_\_\_\_\_

Arti Marziali praticate \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

- JUDO       KARATE       LOTTA       JU JITSU       AIKIDO  
 ALTRO

GRADO \_\_\_\_\_

Il/La sottoscritto/a dichiara di essere a conoscenza dei diritti di cui all'art. 13 della legge 675/96 e dà il suo consenso a trattare i suoi dati personali ai fini esclusivi di selezione.

Firma dell'interessato



A.S.D. JUDO CLUB RHO  
**M**ETODO **G**LOBALE **A**UTODIFESA  
"MGA - FIJKAM "

REGOLAMENTO PER L'ANNO 2013

**1) INTRODUZIONE**

Il Programma Tecnico di Difesa Personale (multi disciplinare **MGA**.) rappresenta la sintesi di alcune tecniche di Aikido, Ju Jitsu, Judo, Karate e Lotta riunite in un solo metodo. La Federazione FIJKAM, attraverso il suo insegnamento, ha ritenuto di fornire a tutti la possibilità di arricchire ed ampliare il proprio bagaglio culturale con la conoscenza di questa attività di grande richiamo ed interesse.

**2) NORME GENERALI**

L'insegnamento della Difesa Personale (metodo **MGA**) prevede:

- il **1° livello**, destinato a praticanti iniziali, con finalizzazioni di difesa per le principali aggressioni più comuni (scioppi, rapine etc.) e con tecniche di base semplici e di facile esecuzione;

Per quanto attiene ai **praticanti** essi verranno tesserati come Atleti **Non Agonisti ("NA")**, mediante uno specifico tesseramento proprio per l'Autodifesa previa la consegna di un **certificato medico di idoneità generica** all'esercizio della pratica sportiva non agonistica.

Quanto sopra comporta che:

1. Il **tesseramento dei praticanti** della Disciplina dell'Autodifesa, "**Non Agonisti**", viene effettuato in Sede;

**3) DURATA**

I **Corsi** avranno inizio nel mese di settembre di ogni anno ed avranno termine alla fine del mese di maggio dell'anno successivo

Le lezioni della durata di 1 ora avranno frequenza mono settimanale

**4) REQUISITI DI AMMISSIONE**

Possono accedere al Corso **tutti gli Interessati**.

Non è richiesta alcuna conoscenza tecnico-pratica delle Arti Marziali, purché provvisti di un certificato medico “non agonistico” valido per l’anno in corso (rilasciato dal medico curante).

#### **5) COMMISSIONE D’ESAME / ESAME FINALE**

Al termine delle lezioni, i partecipanti al corso verranno esaminati da parte della Commissione d’esame per constatare il livello di apprendimento raggiunto.

La **Commissione** di Esame sarà composta dal Presidente dell’ A.S.D. JUDO CLUB RHO che la presiede e di due membri, uno dei quali è obbligatoriamente il Direttore del Corso.

Il secondo membro sarà il Docente che terrà le lezioni.

Tutti gli insegnanti sono Docenti Federali abilitati all’insegnamento del Programma MGA dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali - FIJLKAM.

#### **6) ATTESTATO**

Ai partecipanti la Società A.S.D. Judo Club Rho conferirà un **Attestato di Abilitazione** del **1° livello** del Metodo Globale di Autodifesa “**MGA - FIJLKAM**”.

#### **7) QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

La quota di partecipazione per il Corso di 1° livello è fissata in € 30,00 mensili con quota che dovrà essere versata trimestralmente. (comprensiva del rimborso delle spese per l’utilizzo della Struttura, materiale didattico, T shirt, rinfresco di fine Corso).

Alla iscrizione dovrà essere versata la somma di Euro 25,00 comprensiva della quota associativa, tesseramento alla Federazione Fijlkam, licenza federale, assicurazione.