



## ARTI MARZIALI

Con riferimento ai DPCM del 3 dicembre 2020, del 14 gennaio 2021, del 6 marzo 2021 e, tenuto conto, del perdurare dello stato di emergenza fino al 30 aprile 2021, si potranno disputare solo le gare / campionati riconosciute di preminente interesse nazionale con provvedimento del Comitato Italiano Paralimpico (CIP). Tutti gli Atleti dovranno essere in possesso di regolare certificazione medica attestante la pratica sportiva agonistica da esibire all'inizio della gara, essere regolarmente tesserati, ed aver effettuato Test antigenico con esito negativo o entro le 48 ore antecedenti la disputa della gara (in caso di disputa di più gare nel corso della stessa settimana il test settimanale va comunque effettuato prima della gara programmata nel fine settimana). L'analisi e la refertazione dei Test Antigenici sopra indicati dovranno essere effettuati da una Struttura Sanitaria pubblica o privata con regolare autorizzazione regionale.

In preparazione per la partecipazione ai suddetti eventi, gli atleti regolarmente iscritti alle gare, possono continuare svolgere i propri allenamenti, a porte chiuse e nel rigoroso rispetto dei protocolli federali. Gli interessati dovranno esibire, in caso di controlli, la Certificazione Medica attestante l'idoneità agonistica.

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti) vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano l'articolazione dell'orario di allenamento. L'articolazione dell'attività va ridefinita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento sociale riducendo il numero di presenze in contemporanea nel luogo di allenamento, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita con flessibilità di orari.

### **Misure preventive per l'allenamento**

- distanziamento di sicurezza (almeno 2 m tra le persone durante l'allenamento e 8 mq per ogni atleta);
- uso della mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- numero limitato di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- raccomandazioni anti-contagio visibili, esposte e rese pubbliche;
- indicazioni igienico-sanitarie abituali, conosciute, applicate;
- disponibilità di igienizzanti e contenitori per i rifiuti;
- igienizzazione del tatami / area di allenamento e cambio d'aria prima della seduta;
- allenamento a porte chiuse;
- programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore;
- preparazione dell'attrezzatura individuale necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione.

### **Gestione degli spazi**

- nella gestione dell'entrata e dell'uscita dal Dojo / area di allenamento laddove possibile, vanno previsti percorsi d'entrata e di uscita dedicati, segnalati in modo visibile;
- gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento sociale, assicurando la turnazione nella fruizione ed un ridotto tempo di permanenza negli spazi comuni.



## **Spogliatoi e servizi igienici**

- suddividere la superficie in modo visibile in postazioni destinate a ciascun atleta per spogliarsi e rivestirsi, garantendo almeno 2 m di distanza tra atleti. Qualora non fosse consentito l'uso degli spogliatoi, si consiglia di allestire degli spazi temporanei adibiti alla preparazione degli atleti, rispettando le medesime indicazioni.

## **Tatami/area di allenamenti**

- suddividere la superficie in modo visibile in postazioni di almeno 8 mq per ogni atleta, con almeno 2 m di distanza tra due atleti.

## **Area di accesso al Tatami /Area di allenamento**

- se possibile, organizzare un'eventuale area di attesa breve per l'accesso al Tatami / Area di allenamento, garantendo il rispetto delle regole di distanziamento.

## **Organizzazione dell'orario di allenamento**

Al fine di ridurre il contatto sociale nell'ambiente dove si svolgono le attività di allenamento, vanno adottate soluzioni organizzative che riguardano la riduzione del numero di atleti per sessione e l'articolazione dell'orario di allenamento. Si suggerisce di prevedere per ogni sessione:

- arrivo presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- 45-60 minuti di allenamento;
- uscita dalla struttura da 5 a 10 minuti dopo la fine dell'allenamento;
- almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a gruppi diversi di incrociarsi.
- Si raccomanda di garantire che gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni lascino la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso e non vi facciano ritorno che 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza.

## **Misure preventive per la conduzione dell'allenamento e l'accesso al Dojo e/o all'area di allenamento**

I vincoli sanitari in atto, consentono esclusivamente lo svolgimento di attività individuali nel rispetto rigoroso delle norme di distanziamento sociale e nell'osservanza scrupolosa delle raccomandazioni anti-contagio. In particolare è dovere del tecnico incaricato:

- garantire il rispetto delle distanze di sicurezza;
- garantire che tutti gli atleti indossino la mascherina, che rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le
- norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso al tatami;
- limitare il numero di atleti per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile);
- pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore;
- - preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima e all'inizio della seduta, ricordando che l'uso di ogni attrezzo/macchinario è esclusivamente individuale;
  
- garantire che l'accesso al tatami / area di allenamento e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano



- conformemente alle indicazioni previste.

## **Karate, in particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:**

- seguano sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il karategi o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso
- indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- abbiano a disposizione un **“kit sanitario per l'allenamento”** es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.

## ***A titolo esemplificativo si riportano di seguito alcuni esercizi (Karate) che è possibile utilizzare per la pianificazione dell'allenamento adattato alle norme di sicurezza in vigore:***

- esercizi di preatletismo, corsa sul posto, coordinazione, mobilità articolare;
- preparazione fisica generale individuale a corpo libero o con macchine ad uso personale;
- esercizi individuali per le abilità tecnico-motorie di base;
- abilità tecnico-motorie di base e/o propedeutici per il Kumite e/o il Kata;
- attività individuali di approfondimento e automatizzazione della tecnica, a corpo libero o con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, palloni, colpitori, ecc.).

\*in caso di elastici, devono essere esclusivamente personali.

## **JUDO, in particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:**

- seguano sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni;
- non giungano all'allenamento indossando il judogi o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso
- indumenti di copertura durante il viaggio;
- igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano il tatami;
- indossino sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile
- con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- abbiano a disposizione un **“kit sanitario per l'allenamento”** es. composto da mascherina di ricambio,
- fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento;
- utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate;
- siano sempre in buona salute.

## **Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento**



Nella conduzione della sessione dell'allenamento si consiglia di:

- assegnare un'area numerata per atleta prima dell'inizio allenamento;
- invitare gli atleti a raggiungere individualmente il proprio spazio nel rispetto delle distanze di sicurezza e
- a restarvi fino al termine della sessione (tale postazione sarà destinata sempre allo stesso atleta per tutto il ciclo di allenamenti);
- fare presente che la possibilità di lasciare il tatami / area di allenamento prima della fine dell'allenamento
- sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di
- scendere dal tatami /area di allenamento e prima di risalirvi;
- una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento;
- individuare una postazione per sé stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami.

***A titolo esemplificativo si riportano di seguito alcuni esercizi (Judo) che è possibile utilizzare per la pianificazione dell'allenamento adattato alle norme di sicurezza in vigore:***

- esercizi di preatletismo, corsa sul posto, coordinazione, mobilità articolare;
- preparazione fisica generale individuale a corpo libero o con macchine ad uso personale;
- esercizi individuali per le abilità tecnico-motorie di base;
- ukemi, posizioni, squilibri;
- abilità tecnico-motorie di base del Tachi-Waza e del Ne-Waza;
- attività individuali di approfondimento e automatizzazione della tecnica, a corpo libero o con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, ecc.);
- Tendoku-Renshu e Uchikomi con attrezzi (per es. manichini, elastici\*, corde, ecc.);
- Relativamente all'attività specifica per il Kata si suggerisce inoltre l'esercitazione all'uso delle armi (bastone, spada, ecc.) in forma di kata o esercitazione ripetitiva allo scopo di perfezionamento tecnico e allenamento fisico, sia da svolgere individualmente, sia a coppie, con la formula "a specchio" in cui i praticanti simulano attacchi e difese ad una distanza superiore a 2 metri.

\*in caso di elastici, devono essere esclusivamente personali.

## **Raccomandazioni agli Atleti**

### ***Indicazioni generali***

- gli allenamenti si svolgono a porte chiuse;
- gli orari delle sessioni di allenamento devono essere rispettati in modo rigoroso. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
- gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso; gli accompagnatori possono

fare ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;



- l'accesso alla struttura sportiva è possibile solo indossando la mascherina dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo future disposizioni di legge);
- è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

### **In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:**

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
- andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.

### **Applicazione delle misure di prevenzione per l'allenamento**

- Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:
- indossare sempre la mascherina (ad eccezione di quando l'uso durante l'allenamento sia incompatibile con il consumo metabolico e con il gesto atletico);
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si accede o si lascia il tatami / area di allenamento;
- tenere a bordo tatami / area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento" ad es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- informarsi circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare in relazione alle routine d'accesso al tatami / area di allenamento e alla suddivisione dello spazio in aree personali che non è possibile lasciare per l'intera durata della sessione;
- utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal tecnico;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.