



EJU Training Camp Castelldefels 2016 Spain July 01-08, 2016

1. Lugar

Viernes 1-08 de Julio 2016

Llegada 1 de Julio antes de las 20.00 horas. Primera session de entrenamiento Sabado día 2 de Julio a las 10.00, ver programa..

Todos los Alojados tendrán derecho al Transfer desde el Aeropuerto al Hotel de Alojamiento.

Los que vengan en tren se les recogerá en el Apeadero de Castelldefels.

Departure on Friday 08th.

2. Organiza

Real Federacion Española de Judo

Dirección: C/ Ferraz, 16
28008 Madrid
Spain

Email: castelldefels2015@rfejudo.com
Tel: 00 34 685 830 542
Fax: 00 34 911 15 79 98

Emergency Contact:

Ms. Carmen Calvo
Mr. Serafin Aragüete

00 34 685 830 542
00 34 680 993 613

3. Dirección Pabellon

Sports Centre « PLAYAFELS »

Pseo Maritimo 52
Castelldefels Playa

4. Participacion

EJU / IJF Federaciones miembros.

Todos los participantes deberan tener cumplidos los 15 (Nacidos 2001 y años anteriores).

5. EJU Cuota

Los españoles participantes estan exentos de la cuota..

6. Alojamiento

Hotel "Ciudad de Castelldefels"

Paseo de la Marina, 212

08860 Castelldefels

Barcelona

Alojamiento y Manutencion en Pension Completa:

	<i>1-08 July</i>	<i>Dia Extra</i>
Habitación Individual	850 €	140,25 €
Libre Distribución Doble/Triple	688,5 €	123,25 €

- ***Estos precios tienen aplicado un 15% de descuento sobre los precios Oficiales del Stage.
(Solo para las inscripciones de Federados)***

No se permite alojamientos fuera de los Hoteles Oficiales de la federacion..

7. Payment

Pueden hacer el ingreso en la siguiente Cuenta Bancaria de esta Federación.

Account name:	Royal Spanish Judo Federation
Name of bank:	LA CAIXA
Account No. IBAN:	ES54 2100 6322 1202 0004 5632
SWIFT address/Bic code:	CAIXESBBXXX
Payment Reference:	EJU TC Castelldefels 2016 + "Your Federation's/Club's Name"

8. Program

Date	Schedule	Warming up	Uchi-komi	Randori (2 groups: Women & Men)
Saturday, July 2th SABADO	10h-11.30h MEN 12-13.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 6 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h MEN 19.-20.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 8 x (5 min + 1 min Golden Score) Tachi Waza
Sunday July 3th DOMINGO	10h-11.30h WOMEN 12-13.30 h MEN	10min	10 min Ne Waza	3 x 5 min – Ne Waza 5 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h WOMEN 19.-20.30 h MEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	8 x 5 min – Tachi Waza
Monday July 4th LUNES	10h-11.30h MEN 12-13.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 6 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h MEN 19.-20.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	2 x 5 min – Ne Waza 7 x (5 min + 1 min Golden Score) Tachi Waza
Tuesday, July 5th MARTES	10h-11.30h WOMEN 12-13.30 h MEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 6 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h WOMEN 19.-20.30 h MEN	FREE		

Wednesday, July, 6th MIERCOLES	10h-11.30h MEN 12-13.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 6 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h MEN 19.-20.30 h WOMEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	2 x 5 min – Ne Waza 7 x (5 min + 1 min Golden Score) Tachi Waza
Thursday July 7th JUEVES	10h-11.30h WOMEN 12-13.30 h MEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	3 x 5 min – Ne Waza 6 x 5 min – Tachi Waza
	17-18 .30h WOMEN MEN	10min	10 min Tachi Waza (moving)	2 x 5 min – Ne Waza 7 x (5 min + 1 min Golden Score) Tachi Waza

VIERNES 8 DE JULIO

DISPERSION