



IL SEGRETARIO GENERALE

Roma 26/10/2020

**DPCM DEL 24 OTTOBRE: LE ASD FITA POSSONO PROSEGUIRE LA LORO ATTIVITÀ TECNICA INDIVIDUALE (PREPARAZIONE, FORME E FREESTYLE) NEL RISPETTO DI PROTOCOLLI E NORME SANITARIE**

Le ASD FITA possono proseguire la loro attività quotidiane, nel rispetto dei protocolli emanati dalla Federazione Italiana Taekwondo e delle norme sanitarie in vigore, per tutte le specialità **non da contatto**: preparazione tecnica, forme e freestyle.

Sarà **vietato il combattimento** così come previsto dal **DPCM del 24 ottobre 2020**.

Il chiarimento, resosi necessario dopo la divulgazione del decreto stesso riguardo il comma 9, punto e) dell'articolo 1, arriva dopo una giornata di approfondimenti con i dipartimenti governativi che hanno dato il via libera a quanto sopra.

Vi esortiamo a mantenere ancor più attenzione nella rigorosa applicazione di quanto previsto dai protocolli federali e soprattutto a rispettare le norme sanitarie che le autorità governative nazionali e locali emanano.

**ATTIVITA' NELLE ASD FITA**

Fino al 24 novembre 2020, si potrà praticare **Taekwondo Tecnico**, nelle specialità di poomsae e freestyle in **forma individuale**, al fine di garantire a tutti gli **Atleti** di allenarsi e prepararsi per le seguenti competizioni **senza contatto** già programmate e di interesse nazionale:

- Taekwondo Art Tournament
- World Taekwondo Online Poomsae Open
- Circuito Coppa Chimera 2020, Forme
- Altre competizioni ufficiali WT e WTE di forme e freestyle del calendario internazionale

Le competizioni appena riportate coinvolgono gli atleti tesserati FITA appartenenti alle fasce: Children (nati dal 2011 al 2012), Kids (2009-2010), Cadets (2006-2008), Junior (2003-2005), Senior e Master (dal 2002 in poi)

Riproponiamo quindi le linee guida per le attività individuali nelle ASD FITA, **sulla base di quelle pubblicate in data 26 aprile 2020 (protocollo senza contatto)**.

*"L'allenamento per le ASD durante questa fase di emergenza impone la massima attenzione nell'evitare il contagio da Covid-19. Il Taekwondo si praticherà quindi mantenendo rigorosamente la distanza di sicurezza previste dalle ultime indicazioni ministeriali.*

*Sarà evitato quindi rigorosamente il combattimento, mentre sarà dato spazio a tutte le attività che permettono di mantenere la distanza di sicurezza, quindi:*

- *esercizi individuali per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative;*
- *esercizi individuali per la preparazione fisica generale, tecnica e tattica;*
- *esecuzione di esercizi individuali codificati che simulano il combattimento;*
- *allenamento in circuito (con stazioni poste a distanza di sicurezza);*
- *allenamento al sacco e colpitori fissi.*

*Non essendoci assolutamente contatto tra gli atleti, è permesso praticare la specialità "forme" e il taekwondo "freestyle", mantenendo la distanza di sicurezza."*

Massimiliano Campo