



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Alle Società/Associazioni affiliate

Mosciano Sant'Angelo, 09/01/2016 – Lett. n. 01/16

### **OGGETTO:**

- 1) ALLENAMENTO COLLEGIALE AGONISTI KATA E KUMITE.**
- 2) CORSO DI FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA.**
- 3) CORSO AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI.**

Carissimi amici e colleghi,

per l'interesse del nostro gruppo vi invito a divulgare ed a sensibilizzare alla partecipazione delle attività in programma.

#### **1) ALLENAMENTO COLLEGIALE AGONISTI KATA E KUMITE.**

Riservato esclusivamente ad Atleti agonisti (12-35 anni), sarà per i ragazzi un'opportunità di crescita ed esperienza tecnica nelle specialità del kata e del kumite con simulazioni e prove di gara.

#### **2) CORSO DI FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA.**

Corso obbligatorio per chi vuole conseguire la qualifica di Ufficiale di Gara Regionale e per chi già possiede la qualifica. Analizzeremo le ultime novità trattate al corso nazionale. Le associazioni sono tenute a contribuire con i loro tesserati alla formazione di nuovi Ufficiali di Gara, così da garantire una efficace organizzazione dell'attività sportiva regionale.

#### **3) CORSO AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI.**

Corso facoltativo ma importante per gli aspetti tecnici, valutativi e metodologici che verranno trattati. Inoltre verrà consegnata una dispensa su "Elementi di Preparazione Atletica" curata dal M° Nicolosi.

### **Tutti le attività in oggetto saranno gratuite**

In allegato troverete il relativo comunicato.

Cordiali saluti.

FIK – Comitato Regionale Abruzzo  
Il Delegato  
Gianni Visciano



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE ABRUZZO



COMUNICATO n. 01/2016

### *Domenica 24 Gennaio*

*CHIETI - ASD UNIVERSO ABRUZZO Via Filippo Masci n. 125/E*

- **ALLENAMENTO COLLEGALE AGONISTI KATA E KUMITE.**

#### PROGRAMMA

Ore 09:00 – 09:15	CONTROLLO PRESENZE
Ore 09:15 – 10:00	ALLENAMENTO AGONISTI KATA – M° RAPPOSELLI
Ore 10:00 – 10:45	SIMULAZIONE DI GARA E VALUTAZIONI KATA
Ore 10:45	BREAK
Ore 11:00 – 11:45	ALLENAMENTO AGONISTI KUMITE – M° MATARAZZO
Ore 11:45 – 12:30	SIMULAZIONE DI GARA E VALUTAZIONI KATA
Ore 12:30 – 13:00	ELEMENTI DI PREPARAZIONE ATLETICA – M° NICOLOSI (Reattività e Attenzione – Forza Esplosiva – Rapidità)

- **CORSO DI FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA**
  - **CORSO AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI**

#### PROGRAMMA

Ore 09:00 – 09:15	CONTROLLO PRESENZE
Ore 09:15 – 10:00	KATA: CARATTERISTICHE STILISTICHE DELLO SHOTOKAN E GOJURYU M° DI FULVIO – M° QUATTROCCHI
Ore 10:00 – 10:45	SIMULAZIONE DI GARA E VALUTAZIONI KATA
Ore 10:45	BREAK
Ore 11:00 – 11:45	KUMITE: REGOLAMENTO DI GARA E VERBALI - M° DI IORIO
Ore 11:45 – 12:30	SIMULAZIONE DI GARA E VALUTAZIONI KATA
Ore 12:30 – 13:00	ELEMENTI DI PREPARAZIONE ATLETICA – M° NICOLOSI (Reattività e Attenzione – Forza Esplosiva – Rapidità)

**ISCRIZIONI VIA MAIL ENTRO IL 20 GENNAIO**

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Abruzzo**

Via Papa Giovanni XXIII, 28 – 64023 Mosciano Sant'Angelo (TE) - C.F. 91044830676  
T: 339 8828270 – F: 085 8061451 – @: [abruzzo@federkarate.it](mailto:abruzzo@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/abruzzo](http://www.federkarate.it/abruzzo)