



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE ABRUZZO



> ALLE ASSOCIAZIONI/SOCIETA'  
> AGLI INSEGNANTI TECNICI

**Comunicato n. 14/2018: Centro Sportivo Regionale – Programma 13 ottobre 2018**

Montesilvano, 28-09-2018

Il primo incontro del CSR si terrà presso la sede dell'**ASD KARATE SPORT CENTER** Via Verrotti 61/a Montesilvano in data 13 ottobre 2018 con i seguenti orari:

**15.30 – 16.00 controllo presenze**  
**16.00 – 18.00 allenamento CSR**

L'allenamento è aperto a tutti gli atleti dalla categoria speranze in su e con un grado minimo di cintura arancione.

Tutti gli atleti sono pregati di indossare karategi e cintura nonché di portare al seguito tutte le protezioni necessarie al kumite.

### **PROGRAMMA:**

16.00 – 16.30	Riscaldamento e stretching	Tecnico: D'Alessandro
16.30 – 17.00	Propedeutica kumite	Tecnici: Nicolosi, Di Zio
16.30 – 17.00	Propedeutica kata	Tecnici: Andrenacci, Mascioli
17.00 – 18.00	Ripetute kata, kumite	

Il Responsabile Tecnico CSR  
Emanuele Nicolosi