



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE LAZIO



Alla c.a. di Maestri/Società/Presidenti/Ufficiali di Gara/Atleti/Genitori

Roma, 05/03/2023 – Comunicato n.7 – S.S. 2022/2023

Oggetto:

- **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI PER ESAMI I-II-III DAN**
- **ALLENAMENTO DI KATA SHOTOKAN E KUMITE SPORTIVO**
- **INCONTRO DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA**

➤ **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI PER ESAMI DAN**

Si comunica che **domenica 19 Marzo**, presso lo **SPORTING CLUB PARADISE in Via delle Capannelle 134 - Roma**, si svolgerà l'allenamento collettivo di preparazione tecnica sui programmi federali di stile, propedeutico al sostenimento degli esami regionali per l'acquisizione del 1°, 2° e 3° Dan. La partecipazione all'allenamento, con orario 10.00-12.00, sarà consentita solo ai praticanti in possesso di Budo Pass e Tesseramento in regola per l'anno in corso. La quota di partecipazione prevista, a titolo di rimborso spese, è di €.10,00. Le operazioni di ingresso e controllo atleti saranno possibili a partire dalle ore 9.30.

**N.B.:** Per effettuare le iscrizioni, le Società dovranno utilizzare il nuovo portale federale all'indirizzo web [my.federkarate.net](http://my.federkarate.net), sezione **EVENTI**. Le iscrizioni saranno aperte fino alle ore **24.00** di venerdì **17 Marzo**.

➤ **ALLENAMENTO DI KATA SHOTOKAN E KUMITE SPORTIVO**

Si comunica che **domenica 19 Marzo**, presso lo **SPORTING CLUB PARADISE in Via di Capannelle 134 - Roma**, si svolgeranno anche i seguenti due allenamenti:

- 1) **KATA – Caratteristiche peculiari, posizioni, spostamenti e viaggio nella conoscenza dello stile SHOTOKAN.** L'allenamento è aperto e consigliato anche ai praticanti di altri stili e rappresenta un'importante occasione per approfondire ed ampliare le proprie conoscenze.
- 2) **KUMITE - Tecniche di attacco e di parata, guardia, atteggiamento offensivo e difensivo, importanza dello spostamento della massa corporea.** L'allenamento sarà svolto con prove pratiche a coppia e sarà un importante momento di confronto tra le varie scuole.

Gli allenamenti, con orario 10.00-12.00, sono aperti a tutti i praticanti dai 10 anni in su e la partecipazione sarà consentita solo a coloro con tesseramento in regola per l'anno in corso. Le operazioni di ingresso e controllo atleti saranno possibili a partire dalle ore 9.30. La quota di partecipazione prevista, a titolo di rimborso spese, è di €5,00.

**N.B.:** Per effettuare le iscrizioni ai due allenamenti, che sono distinti ed alternativi tra loro, le Società dovranno utilizzare il nuovo portale federale all'indirizzo web [my.federkarate.net](http://my.federkarate.net) nella sezione **EVENTI**. Le iscrizioni saranno aperte fino alle ore **24.00** di venerdì **17 Marzo**.

➤ **INCONTRO DI FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO PER UFFICIALI DI GARA**

Si comunica che **domenica 19 Marzo**, sempre presso lo **SPORTING CLUB PARADISE**, si terrà il consueto appuntamento di formazione e aggiornamento per la Stagione Sportiva in corso. Si tratteranno tutti gli argomenti inerenti al Regolamento Sportivo ed alla corretta gestualità da utilizzare in ambito di gara.

La partecipazione al corso è a titolo gratuito e facoltativa per gli Ufficiali di Gara già in possesso di qualifica nazionale in corso di validità.

Cordiali saluti e buon Karate a tutti.

FIK – Comitato Regionale Lazio

il Presidente *Mauro Ficchi*

---

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Lazio**

Via Lucio Elio Seiano, 26 – 00174 Roma (RM) – C.F. 97717070581

Tel: +39 339 4067397 E-mail: [lazio@federkarate.it](mailto:lazio@federkarate.it) - Sito: [www.federkarate.it/lazio](http://www.federkarate.it/lazio)