



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LAZIO



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

Roma, 20/04/2023 – Comunicato n.11 – S.S. 2022/2023

Oggetto:

- **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI ESAMI I-II-III DAN**
 - **ALLENAMENTO KATA GOJU-RYU E KUMITE SPORTIVO**
 - **FORMAZIONE UFFICIALI DI GARA**
-
- **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI PER ESAMI DAN**

Si comunica che **DOMENICA 7 MAGGIO**, presso il **Palazzetto dello Sport di Monte Compatri - Via Lago di Scanno snc - località Laghetto (RM)**, 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 regola con il tesseramento 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, sezione EVENTI. Le iscrizioni rimarranno aperte fino alle ore 24.00 di Venerdì 5 Maggio.
 - **ALLENAMENTO DI KATA GOJU-RYU**

Si comunica che **DOMENICA 7 MAGGIO**, presso il **Palazzetto dello Sport di Monte Compatri - Via Lago di Scanno snc - località Laghetto (RM)**, si svolgeranno anche i seguenti allenamenti:

 - 1) **KATA – Caratteristiche peculiari, posizioni, spostamenti e viaggio nella conoscenza dello stile GOJU-RYU. Docente: M° Luciano Masci.** L'allenamento è **aperto e consigliato anche ai PRATICANTI DI ALTRI STILI** e rappresenta un'occasione da non perdere 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 il 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 nella sezione EVENTI. Le iscrizioni rimarranno aperte fino alle ore 24.00 di Venerdì 5 Maggio.
 - **FORMAZIONE UFFICIALI DI GARA**

Si comunica che **Domenica 7 Maggio**, sempre presso il **Palazzetto dello Sport di Monte Compatri**, si terrà il consueto appuntamento di formazione per la Stagione Sportiva in corso. Si tratteranno argomenti inerenti al Regolamento Sportivo ed alla corretta gestualità da utilizzare in gara. **E' data facoltà, agli Ufficiali di Gara già in possesso della qualifica regionale o nazionale, di partecipare al programmato allenamento di Kata Goju-Ryu per finalità formative.** La partecipazione al corso e all'allenamento sarà a titolo gratuito.

Cordiali saluti e buon Karate a tutti.

FIK – Comitato Regionale Lazio
il Presidente *Mauro Ficchi*