



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA



02/10/2023 – Lett. n°.10/23

Alle Società/Associazioni affiliate

OGGETTO: Incontri Regionali per Agonisti/preagonisti

INCONTRI REGIONALI AGONISTI E PREAGONISTI

Vengono organizzati **DUE** incontri regionali per **Agonisti** e **Preagonisti**, in cui verrà eseguito uno specifico programma di lavoro distinto tra le due specialità: kata e kumite. Questi incontri rappresentano un'importante opportunità atta a fornire ulteriori strumenti per la crescita del livello tecnico e prestazionale dei nostri atleti e che non vuole sostituirsi al fondamentale operato delle associazioni, bensì affiancarsi a tale lavoro offrendo situazioni di approfondimento, confronto ed arricchimento. Per tali premesse e principi di fondamento, mi auguro che ci sia una massiva ed allargata partecipazione all'intera iniziativa.

Gli incontri si svolgeranno con il seguente calendario:

- **domenica 15 ottobre 2023** dalle 09:00 alle 12:00 presso il Palazzetto dello Sport in via Sant Antonio da Padova a Mariano Comense, frazione Perticato CO.
- **domenica 21 gennaio 2024** dalle 09:00 alle 12:00 presso il Palazzetto dello Sport in via Cabella Lattuada a Oggiono LC.

Gli stage agonisti/preagonisti saranno tenuti da docenti Nazionali/Regionali

Gli incontri sono aperti a tutti gli atleti **agonisti dai 12 anni ai 40 anni** e per **preagonisti dai 7 agli 11 anni** purchè tesserati FIK. Per quanto riguarda **il grado minimo**, a seguito di richieste dalle società e specifica valutazione e programmazione tecnica, è stato fissato:

AGONISTI e Preagonisti : per le specialità **kata e kumite** grado minimo **Cintura gialla.**

Programma 1° incontro

Kata cinture marroni-nere	M° Antonio Silvani	Specializzazione kata da gara
Kata cinture colorate	M° Alfredo Pirola	Studio/prove kata Heian
Kumite	M° Mo Ndi Marcel	Kumite Sanbon
Kumte	M° Gianmarco Citelli	Kumte Jppon

Le quote di partecipazione sono:

- **Agonisti:** **€15.00** di iscrizione ad ogni singolo appuntamento **da versare in sede d' incontro**
- **Preagonisti:** **€10.00** di iscrizione ad ogni singolo appuntamento **da versare in sede d' incontro**

Per il primo incontro le iscrizioni dovranno pervenire alla segreteria del Comitato Regionale Fik Lombardia (email: lombardia@federkarate.it) attraverso l'allegato modulo entro e non oltre **giovedì 12 ottobre 2023**.

Non verranno accettate iscrizioni in sede di stage

Con l'augurio di una numerosa partecipazione da parte di tutti, saluto cordialmente.

Segreteria FIK
Comitato Regionale Lombardia