

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº13/2020)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 5 de maio de 2020

Assunto: **PLANO SELEÇÕES NACIONAIS / PROJETO OLÍMPICO E ALTO RENDIMENTO**

Exmos. Srs.,

A Federação Nacional de Karate – Portugal está consciente dos momentos de dificuldade e inquietude que causou o estado de emergência nacional (atualmente estado de calamidade) para gerir a situação de crise sanitária pela COVID-19, criando sérias restrições por diversos normativos com prejuízo na atividade do Karate.

De qualquer modo, pensando em criar ferramentas para a recuperação do Karate, em particular nas seleções nacionais, projeto olímpico, alto rendimento e escalões de formação, elaborámos um programa de retoma em regime Webinar – ZOOM, embora circunscrito a um período muito curto (mês de maio), em virtude do elevado nível de incerteza em que vivemos e a consciência na divulgação de novas medidas do governo nos próximos dias 18 de maio e 1 de junho.

É um programa de retoma dinâmico, em constante monitorização, recetivo a novas sugestões, e por isso, sujeito a adaptações pelas razões apontadas anteriormente, que salvaguarda a saúde dos nossos praticantes, atletas, treinadores, árbitros e outros elementos envolvidos no Karate.

Para o efeito, apresentamos o plano de atividades previsto para o próximo dia **16 de maio**, sendo oportunamente divulgadas as condições específicas de participação, nomeadamente:

- *Treinos das Seleções Nacionais (Cadetes a Seniores) e ParaKarate*
- *Estágios Técnicos de Especialização (Cadetes a Seniores)*
- *Estágios Técnicos de Formação / Projeto Prospeção e Detecção Talentos (Iniciados e Juvenis)*

Entretanto, **os atletas de Projeto Olímpico (2) e Alto Rendimento (32)**, serão acompanhados semanalmente, durante todo o mês de maio, a iniciar hoje, conforme programa:

HORÁRIO	3ª FEIRA	5ª FEIRA
20:30 – 21:30	Kumite	Kata

Perante as circunstâncias especiais e de exceção, será criado um grupo no “WhatsApp”, para os atletas de PO e AR, para facilitar a comunicação e disponibilizar o link e senha de acesso.

No âmbito das atividades propostas, aconselhamos a presença e participação do treinador pessoal no acompanhamento e coadjuvação do treino.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)