

KARATE

Nº 5 - Revista Trimestral de Karate - 3.00€

PORTUGAL

ESTÁGIO SHIAI KUMITE
ALEXANDRE DIAMONTI

GALERIA DOS CAMPEÕES
VITOR BARRETO
FERNANDO FERREIRA

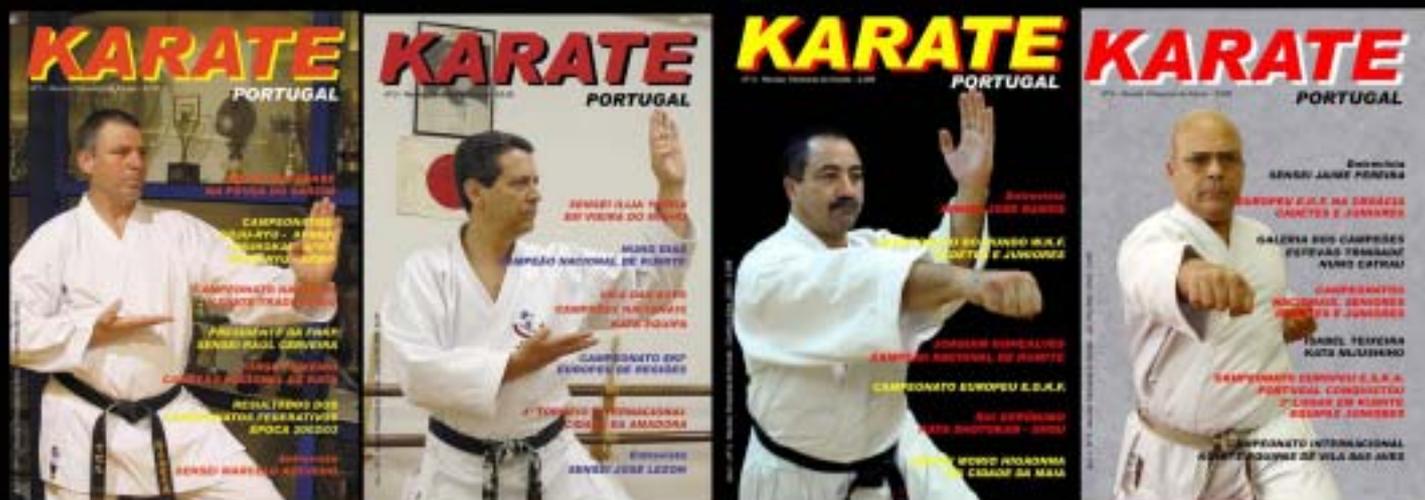
1º TORNEIO INTERNACIONAL
CIDADE DE QUELUZ

CAMPEONATO NACIONAL
PRÉ-INFANTIS A JUVENIS

RUI SERRA
KATA GOJU-RYU

TAÇA NACIONAL DE CLUBES

PORTUGAL EM 1º LUGAR
TORNEIO INTERNACIONAL - MARROCOS



Para completares a tua colecção consulta a página na internet: karateportugal.no.sapo.pt

Karate Portugal

Revista trimestral de Karate

à venda nos Clubes e Associações
Faz já a tua Assinatura...

Assinatura anual (4 números): Em correio Normal - 16.00€ Em correio Azul - 18.00€

Envia cheque bancário à ordem de : Luis Filipe Pereira

ou por transferência bancária para: NIB: 0018.0000.35751794001.29

(No caso de transferência bancária deverá ser enviada uma fotocópia do talão do multibanco juntamente com o cupão)

Preencher o cupão e enviar (com cheque bancário ou fotocópia do talão do multibanco) para:

Karate Portugal Rua Dr. Cruz Malpique, B1-37 H55 4250.181 Porto

Nome:

Morada:

Cod. Postal: Iniciar a Assinatura na revista nº

Assinalar com X as seguintes opções:

Pagamento por cheque bancário:

Em correio Azul:

Pagamento por transferência bancária:

Em correio Normal:

Home page: karateportugal.no.sapo.pt

e-mail: karateportugal@sapo.pt

Editor

Luis Filipe Pereira

Relações públicas

Joaquim Fernandes

Colaboraram neste número:

*Manuela Trindade,
António Regadas, António Moreira,
Hugo Pereira, Ana Pinto, José Durães,
Jorge Braz, Liliana Sousa,
Joaquim Gonçalves, Mário Bernardino,
Vitor Gomes, Alberto Ramos.*

Fotografia:

*Luis Pereira, Fernando Castro,
Amicale Karate, Rogério Braz
Guliver, CK Maia, Hugo Pereira*

Conselheiros técnicos da redacção:

(por ordem alfabética)

Carlos Pereira 5º Dan Shito-Ryu

Daniel Coelho 6º Dan Shito-Ryu

Jaime Pereira 7º Dan Goju-Ryu

João Dias 5º Dan Shito-Ryu

Jorge Monteiro 6º Dan Goju-Ryu

José Lezon 5º Dan Wado-Ryu

José Ramos 6º Dan Shotokan

Marcelo Azevedo 6º Dan Shukokai

Peté Pacheco 6º Dan Shotokan

Raúl Cerveira 5º Dan Shotokai

Vilaça Pinto 6º Dan Shotokan

Colaboradores permanentes:

Alda Albuquerque 4º Dan Shotokan

Abel Figueiredo 4º Dan Goju-Ryu

Fernando David 4º Dan Shito Ryu

João Cabaço 3º Dan Shotokan

Impressão e acabamentos:

*Clones Print - Indústria Gráfica
Rua Álvaro de Castelões, 385
4200.046 Porto - Tel. 225500612*

Tiragem: 2.000 Exemplares

Depósito legal : 204627/03

A Karate Portugal é uma publicação trimestral, dedicada a noticiar e reportar actividades de Karate independentemente de escola ou estilo, ficando a direcção da revista com a decisão final sobre a publicação de artigos que não se enquadrem na filosofia da mesma. Os artigos assinados são da inteira responsabilidade dos autores.

É proibida qualquer reprodução ou cópia por qualquer meio, sem o prévio consentimento do editor por escrito.

Editorial

Não podia deixar de referir no nosso editorial a actividade que comemorou o nosso 1º Aniversário, que foi o estágio de Shiai Kumite com Alexandre Biamonti, foi um verdadeiro sucesso, todos os que estiveram presentes o poderão testemunhar (ver reportagem neste número). Mas o nosso verdadeiro sucesso está na consciência que os responsáveis do Karate nacional estão a ter em relação a existência da nossa Revista, aos poucos vamos verificando que as nossas páginas são poucas para publicar todos os artigos enviados, daí o nosso orgulho pelo trabalho executado.

Temos recebido várias notícias sobre outras artes marciais, mas queremos alertar os nossos leitores que a nossa publicação refere-se somente ao Karate, por esse motivo todos esses artigos não serão publicados, lamenta-mos o facto, mas só o Karate já nos preenche todo o tempo disponível.

Como poderão ver nesta publicação, este trimestre foi muito rico em acontecimentos desportivos, mas na nossa opinião os mais relevantes foram sem dúvidas, a conquista do 1º Lugar em Equipas da Selecção Nacional de Seniores em terras Marroquinas, no Torneio Internacional Mohamed III, a presença do já referido atleta Alexandre Biamonti assim como do Grande Cristophe Pinna (do qual publicaremos reportagem alargada no nosso próximo número). Estiveram ainda no nosso país, quase todos os responsáveis técnicos Internacionais, a fim de ministrar estágios das várias Associações.

Com todas estas notícias, desejamos a todos umas boas férias desportivas, e que a próxima época inicie da melhor maneira.

Oss



Luis Filipe Pereira

2º Aniversário do CK Maia

O Clube de Karaté da Maia (CKM) comemorou no passado sábado o seu 2º ano de existência, com jantar na Casa do Vitor - Maia. A confraternização teve a honra de contar com a presença de representantes da Câmara Municipal, Junta de Freguesia e Bombeiros Voluntários de Pedrouços - entidades que têm colaborado com o CKM desde a sua fundação, bem como a comunicação social regional.

O CKM fez uma breve apresentação multimédia na qual resumiu os 2 anos de actividade, no campo desportivo, educativo e lúdico. Iniciativa, coragem, perseverança, competitividade, amizade: são palavras-chave que identificam o clube e a Maia ficaram assim expressas por imagens que encantaram todos os presentes.

Foi perante uma casa cheia e acolhedora, com mais de 80 sócios/atletas presentes, que as várias entidades disseram algumas palavras de apoio ao clube e aos atletas.

O presidente do CKM, António Valente Moreira, fez um breve resumo das metas colocadas e objectivos alcançados ao longo dos últimos anos, dando ênfase às múltiplas dificuldades sentidas e aos apoios que têm sido dados pelos órgãos autárquicos.



39º Campeonato Europeu Moscovo, 10 de Maio de 2004

Parabéns!

Já temos um árbitro Internacional.

Submeteu-se a provas de passagem a Árbitro Internacional. O Sr. Fernando David, Árbitro Nacional e até então Juiz Internacional, no 39º Campeonato Europeu de Seniores. Esta passagem foi concluída com êxito permitindo assim o seu contributo como Juiz Central neste Campeonato. Sai assim reforçado o prestígio da FNK-P no plano internacional. A Federação declarou que irá fazer esforços para alargar o painel de árbitros nas provas Internacionais da EKF e WKF. 10-05-2004



ESTÁGIO INTERNACIONAL DA LNKP

**Sensei Atsuo Hiruma 5º Dan e
Elias Santos 5º Dan**

Realizou-se no passado mês de Maio no Barreiro um estágio Internacional da Liga Nacional de Karate Portugal, ministrado pelos Sensei's Atsuo Hiruma 5º Dan e Elias Santos 5º Dan Shotokai. Este estágio contou com a presença de 400 praticantes.



Aniversário da Secção Karate Associação Moradores do Bairro da Pasteleira

O clube de Karate Shotokan do Porto participou nas comemorações do Aniversário da Associação de Moradores do Bairro da Pasteleira, o convite foi feito pelo responsável da secção de Karate, Miguel Pinto, que já há algum tempo vem trabalhando com as classes infantis desta secção. Durante os festejos a Direcção homenageou todos os alunos pela dedicação e empenho com que representam a Associação.



10º Aniversário da Associação Recreativa Cultural e Desportiva A Negrelense

Este 10º Aniversário da Associação Negrelense, foi festejado com pompa e circunstância estiveram presentes as figuras políticas, os técnicos das outras Associações vizinhas, os alunos, os familiares e todos os jornais da Região. Não faltou nada, desde o excelente jantar, servido no já famoso restaurante "Toquinha da Grila" até a extensiva exposição de todo o espólio desportivo da Associação aniversariante. A festa terminou com a excelente interpretação de dois dos presentes que cantaram ao desafio, uma moda que é muito usada na região.

Sumário

- Pág. 6*Taça Nacional CPK
Pré-Infantis a Juvenis, Póvoa do Varzim*
- Pág. 9*Estágio Internacional Wado-Ryu
em Braga com Sensei Tatsuo Suzuki 8ºDan*
- Pág. 11.....*Demonstração da Amicale Karate*
- Pág. 12*Campeonato Nacional FNKP
Pré-Infantis a Juvenis - Águas Santas - Maia*
- Pág. 15*III Taça Internacional Mohamed VI*
- Pág. 16*9º Campeonato Concelhio Karate Jovem*
- Pág. 18*Campeonato Nacional de Clubes F.N.K.P.*
- Pág. 20*Estágio Shiai Kumite com Alex Biamonti*
- Pág. 22.....*Rui Serra - Kata Goju-Ryu - Saifa*
- Pág. 24*1º Torneio Internacional Cidade de Queluz*
- Pág. 26*Nutrição e Suplementação (1ª Parte)
por: João Cabaço*
- Pág. 28*Campeonato Nacional F.K.T.P
Karate tradicional - Matosinhos*
- Pág. 30*V Campeonato Nacional JKF Wado-Kai*
- Pág. 32*1º Torneio Internacional de Karate Juvenil
Cidade de Tavira*
- Pág. 35*Estágio de Primavera N.P.K. Goju-Ryu
com: Sensei José Campos 7º Dan*
- Pág. 37*Galeria dos Campeões
Vitor Barreto e Fernando Ferreira*
- Pág. 38.....*IV Torneio 25 de Abril do CK Maia*
- Pág. 40.....*5º Torneio Internacional M.S.K. Shito-Ryu
com: Sensei Hidetoshi Nakahashi 8º Dan*
- Pág. 41.....*Campeonato Nacional JKF Gojo-Kai*
- Pág. 42.....*Taça Cidade de Olhão*



*Pág.6 - Taça Nacional C.P.K.
Pré-Infantis a Juvenis, Póvoa do Varzim*



*Pág.12 - Campeonato Nacional
Pré-Infantis a Juvenis FNKP - Maia*



*18 - Campeonato Nacional de Clubes
FNKP, Seniores em Almeirim*



*Pág.24 - 1º Torneio Internacional
Cadete e Juniores Cidade de Queluz*



Taça Nacional do C.P.K.

Pré-Infantis a Juvenis, Póvoa do Varzim, 14 de Fevereiro 2004

Realizou-se no passado dia 14 de Fevereiro na Póvoa do Varzim a Taça Nacional C.P.K. de Pré Infantis a Juvenis, este evento foi organizado pelo Centro Português de Karate em colaboração com o Ginásio Vilacondense.

Estiveram presentes quase todos os clubes do C.P.K. que fazem este tipo de competição, e isso trouxe uma grande qualidade à prova. Vimos excelentes participações de pequenos atletas que já

vão demonstrando uma verdadeira noção da competitividade que lhes é exigida nestas competições.

Sem dúvidas, o Ginásio Vilacondense foi o clube com melhores prestações, assim o demonstra os resultados obtidos, dezasseis lugares de pódio, dos quais nove primeiros lugares. Na nossa opinião isto reflecte o excelente trabalho que este clube tem vindo a exercer nas camadas mais jovens. Em relação à prestação dos atletas

o nosso destaque vai para a atleta do Ginásio Vilacondense Luísa Silva que conquistou o primeiro lugar tanto em Kata como em Kumite. Os nossos parabéns. Nota positiva também para a organização, pelo bom andamento das provas e pela escolha do local para a realização deste evento, porque o pavilhão escolhido é um dos melhores da região.



PRÉ-INF KATA IND MASC

- 1° Bruno Viana - GC Vilacondense
- 2° Ricardo Alves - CCC Barcelos
- 3° Francisco Ramos - GC Vilacondense
- 3° Luís Silva - ACR Matriz

INF KATA IND MASC

- 1° Diogo Assis - GC Vilacondense
- 2° Eduardo Neves - MK Pombal
- 3° Rui Morais - GC Vilacondense
- 3° João Oliveira - GC Vilacondense

INIC KATA IND MASC

- 1° Joel Pinto - GC Vilacondense
- 2° Marco Costa - ACR Negrelense
- 3° João Ribeiro - EKS Delães
- 3° Sérgio Alves - GD Maconde

JUV KATA IND MASC

- 1° Tiago Moreira - Gimnobra
- 2° Luís Albuquerque - Gimnobra
- 3° João Garcês - SK Paredes
- 3° Rodrigo Maciel - CCC Barcelos

PRÉ-INF KATA IND FEM

- 1° Filipa Festas - GC Vilacondense
- 2° Andreia Ferreira - CPC Desporto
- 3° Ana Pinto - KS Vila das Aves
- 3° Filipa Costa - GCR Aguçadourense

INF KATA IND FEM

- 1° Helena Monteiro - Ass. Campense
- 2° Catarina Nunes - KS Vila das Aves
- 3° Ana Coelho - Negrelense
- 3° Juliana Rocha - Gimnobra

INIC KATA IND FEM

- 1° Luísa Silva - GC Vilacondense
- 2° Bárbara Ferreira - GC Vilacondense
- 3° Paola Rocha - Academia Ginástica
- 3° Olivia Carvalho - Academia Ginástica

JUN KATA IND FEM

- 1° Tânia Santos - GC Vilacondense
- 2° Nazaré Lopes - KS Vila das Aves
- 3° Marina Azevedo - EKS Delães
- 4° Isabel Andrade - Ass. Campense

INIC -45KG KUMITE IND MASC

- 1° Elisário Moreira - KS Vila das Aves
- 2° Bruno Ramos - CCC Barcelos
- 3° Sérgio Alves - GD Maconde
- 3° Marco Costa - ACR Negrelense

INIC -60KG KUMITE IND MASC

- 1° Pedro Faria - EKACR Lordelo
- 2° Nuno Lima - KS Vila das Aves
- 3° Alvaro Moura - CK Barcelos
- 3° João Antunes - AMSHOL

INIC -50KG KUMITE IND FEM

- 1° Olivia Carvalho - Academia Ginástica
- 2° Paola Rocha - Academia Ginástica
- 3° Bárbara Ferreira - GC Vilacondense
- 3° Ana Rainho - PM Rio Tinto



JUV -50KG KUMITE IND MASC

- 1° Cristiano Neves - AAK Pombal
- 2° Luís Viana - GC Vilacondense
- 3° Pedro Rodrigues - SK Paredes
- 3° Américo Silva - Ginnobraga

INIC -50KG KUMITE IND MASC

- 1° Carlos Dinis - GC Vilacondense
- 2° Francisco Leal - GD Maconde
- 3° Filipe Santos - SK Paredes
- 3° Carlos Cruz - GC Vilacondense

INIC +60KG KUMITE IND MASC

- 1° José Correia - EKACR Lordelo
- 2° Carlos Cruz - EKS Delães
- 3° João Araújo - Ginásio Este S. Pedra
- 4° Jorge Andrade - KS Vila das Aves

INIC +50KG KUMITE IND FEM

- 1° Lursa Silva - GC Vilacondense
- 2° Elisabete Andrade - Esc. EB 2,3 Agrela
- 3° Cláudia Silva - AMSHOL
- 3° Marta Moreira - Ginnobraga

JUV -55KG KUMITE IND MASC

- 1° Pedro Oliveira - KS Vila das Aves
- 2° Miguel Xavier - KS Vila das Aves
- 3° Tiago Moreira - Ginnobraga
- 3° Pedra Damas - SK Paredes

JUV -60KG KUMITE IND MASC

- 1° Luís Albuquerque - Ginnobraga
- 2° Roberto Sampaio - EKS Delães
- 3° João Silva - Ginnobraga
- 3° Rodrigo Maciel - CCC Barcelos

JUV +65KG KUMITE IND MASC

- 1° Abel Silva - GC Vilacondense
- 2° André Ferreira - MK Pombal
- 3° André Coelho - Ginnobraga
- 3° Paulo Isidoro - CK Barcelos

JUV -55KG KUMITE IND FEM

- 1° Marina Azevedo - EKS Delães .
- 2° Ana Monteiro - ACR Negrelense
- 3° Nazaré Lopes - KS Vila das Aves
- 3° Rita Vilaça - Ginade



Torneio Internacional de Valle de Pielagos - Espanha

O Clube de Karate da Maia (CKM) e o Karate Shotokan de Vila das Aves, participaram no II Troféu Internacional de Valle de Pielagos (Santander – Espanha), conseguindo conquistar vários lugares de pódio. Não fora algum excesso de zelo por parte dos árbitros espanhóis presentes, os resultados podiam ter sido melhores. A prestação nesta prova das equipas portuguesas, valeu um convite do seleccionador de Andorra, para participarem no Torneio Internacional de Andorra no próximo dia 26 de Junho. .

Classificações do Clube Karate da Maia

- 1° Nuno Moreira – Kumite Jún +75Kg
- 2° Diogo Guincho – Kumite Jún +75Kg
- 2° Miguel Coelho – Kumite Cad +65kg
- 2° Ana Coelho – Cad +55Kg
- 3° Diogo Gonçalves – Kumite Juv +70kg
- 3° Nuno Vinha – Kumite Juv +70kg
- 3° Filipe Emanuel – Kumite Cad +65Kg
- 3° Sandra Teixeira – Cad +55Kg
- 3° Renata Canedo – Cad +55Kg
- 3° Ana Macedo – Cad -55Kg

Classificações de Karate Shotokan de Vila das Aves:

- 1° João Meireles – Kumite Cad -60Kg
- 1° Jorge Machado – Kumite Cad -75Kg
- 2° Catarina Nunes - Kata 11/12 anos
- 2° Nazaré Lopes - Kata 14/15 anos
- 3° Ana Pinto - Kata 9/10 anos
- 3° Nazaré Lopes – Kumite Cad -55Kg
- 3° Miguel Lopes - Kumite Jun -60Kg
- Kumite Equipas Juv/Cad
- 3° K.S. Vila das Aves



Seminário com Shihan Paul Henry Coleman 6º Dan Goju-Ryu

Este foi um seminário de Goju-Ryu Seiwakai com o perfil técnico da JKF GOJU-KAI, em que se estudaram os Katas com a mesma apresentação dos seminários da Federação Mundial de Karate para o Goju-Ryu. Poder-se-á dizer que foi um sucesso, segundo a participação de cintos negros numa aula com exclusiva objectividade de conteúdo para essas graduações, perto de 40, e por diversos factores, não só adesão mas pelo empenho considerável que se notou. Mas na nossa opinião, o factor determinante para o sucesso foi a presença em treino, dos mais diferentes quadrantes de treinadores do Goju Ryu que se pratica em Portugal. Pode dizer-se que o nível técnico foi muito bom. No período final foi incluída uma aula de defesa pessoal para o público em geral, que surpreendeu pela positiva os presentes, pois foram abordados principalmente, os comportamentos mais adequados perante a ameaça de um transeunte. Foi um momento que acima de tudo trouxe boa disposição ao grupo perante um problema tão sério da nossa sociedade, que é a violência.



Grupo da Classe dos mais Graduados que estiveram presentes no estágio.

Estágio Internacional de Wado-Ryu *com o Sensei Tatsuo Suzuki 8º Dan*

Decorreu nos dias 16, 17 e 18 de Abril o 11º Estágio Internacional de Karate Wado-Ryu da AWIKP – Associação Wado Internacional Karate-do Portugal sob a orientação técnica do consagrado mestre japonês, Sensei Tatsuo Suzuki, 8º Dan Hanshi, coadjuvado pelo mestre Espanhol Wim Masee, 6º Dan.

Com a realização deste evento, pretendeu-se assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas do Karate Wado-Ryu e disciplinas associadas e possibilitar o contacto com um dos melhores mestres do mundo de Karate, actualmente com 76 anos de idade e um dos discípulos predilectos do criador do estilo Sensei Hironori Otsuka que mais uma vez nos contagiou com a sua admirável simplicidade.

De salientar que no último dia do evento ocorreram exames de graduação de Dan's, submetendo-se a exame de 1º Dan André Gonçalves e João Gomes, enquanto Elisabete Silva submeteu-se a exame de 4º Dan, os quais obtiveram a aprovação com distinção do consagrado mestre de Karate.



Sensei Tatsuo Suzuki demonstrando uma técnica com o Sensei Joaquim Gonçalves



A Revista Karate Portugal atenta ao desenvolvimento e promoção do Karate Nacional marcou presença no referido evento, onde teve o privilégio de comunicar de perto com o mestre Suzuki:

Karate Portugal: *Como correu o estágio que orientou durante este fim-de-semana, em Braga?*

Tatsuo Suzuki: *Os estágios em Braga correm sempre muito bem, o grupo do Toni (Joaquim Gonçalves) é muito forte, e ele é um excelente professor com bom carácter e humildade, talvez por isso, apresenta excelentes alunos tecnicamente e espiritualmente, são espectaculares, logo, os exercícios que ministro são facilmente captados e organizados pelos seus alunos. Dentro do meu grupo da WIKF – Wado International Karate-do Federation representada em mais de 50 países são dos melhores do mundo. Quando vejo na agenda que no fim-de-semana vou dar um estágio a Braga, fico imensamente satisfeito, além de ser muito bem recebido, registo com alegria e contentamento o nível do Karate Wado-Ryu.*

KP: *Qual é a opinião do Sensei relativamente ao Karate Tradicional e ao Karate Desportivo?*

TS: *Na minha opinião, o Karate Tradicional e o Karate Desportivo congregam um conjunto de valores fundamentais para o desenvolvimento motor e psicológico do Karateca. Na realidade o Karate Tradicional é o que vai perdurar ao longo da nossa vida, preservando a essência dos movimentos subjacentes às origens do Karate. Ao longo dos anos vai proporcionando grande respeito e lealdade na relação existencial entre professor e aluno, mesmo nas decisões políticas, são factores relevantes para o desenvolvimento da modalidade. Nesta fase, a parte técnica vai sendo cada vez mais consolidada no caminho do domínio e da perfeição. Por outro lado, o Karate Desportivo não fica alheio a um grande desenvolvimento em termos institucionais, proporcionando maior visibilidade e promoção da modalidade. Também sabemos que o Karate desportivo ao mais alto nível é para um determinado período da nossa vida, entre os 16 e os 35 anos, naturalmente por razões de ordem física e psicológica, no entanto, é fundamental para o desenvolvimento integral do Karateca.*

Demonstração da Amicale Karate

“...um espectáculo musical de movimento e de rara beleza, único no panorama nacional e mundial...”

Realizou-se no passado dia 15 e 16 de Maio de 2004 o I Fim-de-semana Amicale Karate, no Cartaxo. O objectivo foi dar a conhecer as potencialidades e versatilidade deste desporto através de treinos técnicos, demonstrações espectaculares e competição.

Conforme programa, estiveram cerca de uma centena de karatecas presentes no treino de sábado à tarde no complexo desportivo da Quinta das Pratas ao ar livre, assim como todos aqueles que quiseram treinar pela 1ª vez. Às 21h foi o momento alto do dia, com uma exibição entre a Karateca Paula Matias e o Cavaleiro Manuel Jorge de Oliveira montado no seu cavalo

Lusitan. Um espectáculo musical de movimento e de rara beleza, único no panorama nacional e mundial. O espectáculo continuou com a demonstração - Bunkai entre o Karate e o Ballet da SFC, que antecedeu a competição de Kumite masculino disputada entre uma equipa do Cartaxo e outra da Selecção da Associação Amicale, os atletas dignificaram aqui a sua presença na selecção nacional de karate, nomeadamente o J P Machado e o Amílcar Ferreira da SFC e o Miguel Rodrigues, o Filipe Lucas e o José Figueiredo da selecção Amicale. Fizeram também parte da competição os veteranos do Cartaxo, Pedro Ferreira e HugoMartinho. Ganhou a equipa

da Selecção da Amicale. A festa continuou na discoteca Lipp's.

No domingo às 15h deu-se início ao II Sarau de Demonstrações - Karate Amicale. Estavam presentes cerca de 2 centenas de karatecas a representarem 10 centros inscritos da associação.

Da competição das diversas demonstrações apresentou-se o 1º lugar para a SF Cartaxense, o 2º para S. S. e Espinheira e o 3º para Azambuja

A realização deste evento só foi possível com muito empenho e amor a esta arte revelado pelos praticantes de Karate Amicale do Cartaxo. O clube agradece a todos os que directa e indirectamente contribuíram para o sucesso desta organização.



Karateca Paula Matias e o Cavaleiro Manuel Jorge de Oliveira durante a demonstração musical.



Campeonato Nacional F.N.K.P. Pré-Infantis a Juvenis, Maia 27 de Março 2004

Realizou-se na Maia no dia 27 de Março o Campeonato Nacional de Karate Pré-Infantis a Juvenis da Federação Nacional de Karate Portugal. Este evento foi organizado pela F.N.K.P. e pelo C.K. Maia. Podemos considerar que a organização esteve a muito bom nível, tendo em conta que estamos a lidar com os escalões mais jovens e para quem já organizou eventos idênticos sabe muito bem da dificuldade que existe em controlar todos aqueles miúdos. Mas nesse aspecto o C.K. Maia já tem bastante experiência e soube resolver todos os problemas da melhor maneira, mesmo em algumas situações adversas. Os treinadores têm de ter a consciência

que eles próprios são fundamentais para o bom desenrolar das provas, controlando e orientando os seus atletas nas várias provas, enquanto isso não acontecer vamos continuar a ver as áreas de competição evadidas pelos atletas, e isso dificulta qualquer organização. Como em todos os campeonatos, a arbitragem está sempre a ser posta em causa, portanto quando alguém fala da arbitragem será sempre para dizer mal, mas o mais engraçado é que são poucos os que querem seguir essa vertente no Karate, o conselho que damos, as pessoas que falam é que deveriam contribuir mais nesse sentido

e pensar em seguir uma carreira na arbitragem, com isto não queremos dizer que algumas queixas não sejam justas, mas se repararem em todos os desportos existem essas anomalias, e acreditamos que não as poderemos eliminar mas sim melhorar.

No que diz respeito às prestações dos atletas, verificamos que têm existido uma melhoria significativa tanto na execução técnica como na física, mas na realidade os atletas que mais se destacaram foram, Magali Barros da UKA/KC Faro e Pedro Coelho da USRP/ Yoshukan, ambos Campeões Nacionais em Kata e Kumite, os nossos parabéns.



Classificações:

Kata Pré-Infantis Feminino

- 1º P. CARDOSO - Npk / Ckgp
- 2º ANA PINTO - Cpk / Vila das Aves
- 3º ANA CRUZ - Askp / Forte da Casa
- 3º T. SANTOS - Npk / Ckmb

Kata Pré-Infantis Masculino

- 1º RAF AEL PINTO - Cpk/ Dojo Shiai
- 2º A. SANTOS - Cpk/ Dojo Shiai
- 3º SAMUEL JOSÉ - Kps / C. Beira
- 3º BRUNO VIANA - Cpk / Vilacondense

Kata Infantis Feminino

- 1º L. FERNANDES - Uka / Ckt
- 2º C. GOMES - Udks / Sra
- 3º M. MENDES - Kps / Chut2
- 3º C. BENTO - Adkvr / V. Real

Kata Infantis Masculino

- 1º G. SANTOS - Cpk/ Dojo Shiai
- 2º A. PONTINHA - Askp / Forte da Casa
- 3º G. MIRANDA - Udks / Sra
- 3º E. NEVES - Cpk / Pombal

Iniciados Feminino

- 1º MAGALIE BARROS - Uka / Kc Faro
- 2º J. PEREIRA - Uka / Kc Faro
- 3º JOANA MOTA - Npk / Aem Godinho
- 3º S. CORREIA - Uka / Ck Olhão

Kata Iniciados Masculino

- 1º JOÃO CRUZ - Askp / Forte da Casa
- 2º JOEL PINTO - Cpk / Gcv
- 3º F. SILVA - Aka / Ckl
- 3º J. LOURENÇO - Aarna / Kcq

Kata Juvenis Feminino

- 1º V. ALMEIDA - Aps / In K. Sano
- 2º JOANA FONSECA - Udks / Sra
- 3º SANDRA ANJOS - Udks / Sra
- 3º T. FERREIRA - Aarna / Kcq

Kata Juvenis Masculinos

- 1º PEDRO COELHO - Usrp / Yoshukan
- 2º J. CASIMIRO - Uka / Ck Olhão
- 3º F. SANTOS - Aarna / Kc Almansil
- 3º GABRIEL PINA - Kps / Guarda

Kumite Iniciados Femininos -45 kg

- 1º MAGALIE BARROS - Uka / Kc Faro
- 2º S. CORREIA - Uka / Ck Olhão
- 3º DIANA GOMES - Apogk / Olivais Hc
- 3º J. PEREIRA - Uka / Kc Faro

Kumite Iniciados Femininos -50 kg

- 1º F. SILVA - Npk / Aem Godinho
- 2º A. LAVRADOR - Lnkp / Coina
- 3º JOANA MOT A - Npk / Aem Godinho
- 3º O. CARVALHO - Cpk / Aga

Kumite Iniciados Femininos -55 kg

- 1º M. PEREIRA - Cpk / Gcv
- 2º ANA RAINHO - Cpk / R. Tinto
- 3º J. ANDRADE - Aakda / Nos
- 3º M. RODRIGUES - Akv / Acrof

Kumite Iniciados Femininos +55 kg

- 1º LUISA SILVA - Cpk / Gcv
- 2º M. MOREIRA - Cpk / Gimnobraça
- 3º JOANA MENDES - Kps / Chut2
- 3º T. RIBEIRO - Aama / KcQuarteira

Kumite Iniciados Masculinos -45 kg

- 1º PEDRO PINTO - Lnkp / Jdcs
- 2º R. LOSINHO - Uka / Ck Faro
- 3º R. SOUSA - Usrp / CsspFra
- 3º J. MONTEIRO - Apk / N. Talentos





Kumite Iniciados Masculinos -50 kg

- 1° SÉRGIO ALVES - Cpk / Maconde
- 2° M. FELICIDADES - Aakda / Ckb
- 3° P. PACHECO - Aka / Akvc
- 3° J. ZARKA - Usrp / Quarteirense

Kumite Iniciados Masculinos -55 kg

- 1° JOÃO TIAGO - Ank / Ksdp
- 2° J. ANTUNES - Cpk / Amshol
- 3° P. RIBEIRO - Cpk / Roriz
- 3° JOÃO COSTA - Usrp / RGym



Kumite Iniciados Masculinos -60 kg

- 1° D. SANTOS - Lnkp / Celtas
- 2° R. CRUZ - Akwp / C. Alma
- 3° NUNO LIMA - Cpk / Vila das Aves
- 3° H. PACHECO - Cpk / Lordelo

Kumite Iniciados Masculinos +60 kg

- 1° ABEL SANTOS - Lnkp / Jdcs
- 2° JOSÉ CORREIA - Cpk / Lordelo
- 3° L. COELHO - Uksp / Cksp
- 3° D. PAREDES - Cpk / Gimnobraja



Kumite Juvenis Masculinos -50 kg

- 1° C. NEVES - Cpk / Pombal
- 2° RUI SOUSA - Usrp / Cssp Fra
- 3° L. RODRIGUES - Cpk / Paredes
- 3° A. MOREIRA - Uksp / Recarei

Kumite Juvenis Masculinos -55 kg

- 1° D. FIGUEIRAS - Usrp / Yoshukan
- 2° T. MOREIRA - Cpk - Gimnobraja
- 3° RUI BRÁS - Apk / Novos Talentos
- 3° A. SANTOS - Ajkfgp / S. Tirso

Kumite Juvenis Masculinos -60 kg

- 1° JOÃO SILVA - Jkfgk / M. Wilson
- 2° A MEALHA - Aama / G. Olimpico
- 3° PEDRO SILVA - Akgp / Ckpt
- 3° L. ALBUQUERQUE - Cpk / Gimnobraja



Kumite Juvenis Masculinos -65 kg

- 1° A. GONÇALVES - Usrp / Yoshukan
- 2° J. RODRIGUES - Cpk / Pombal
- 3° D. MACHADO - Apks / Ckg
- 3° C. MATIAS - Cki / Indoor Gym

Kumite Juvenis Masculinos +65 kg

- 1° P.COELHO - Usrp / Yoshukan
- 2° A. FERREIRA - Cpk / Pombal
- 3° N. MESTRE - Uka / Kc Faro
- 3° C. ROSA - Aka / Cksah



Kumite Juvenis Femininos -45 kg

- 1° JOANA ASSIS - Cpk / Gcv
- 2° SARA PAIVA - Usrp / Quarteirense
- 3° LIGIA CRUZ - Kps / C. Beira
- 3° BRUNA SILVA - Kevc / Monserrate

Kumite Juvenis Femininos -50kg

- 1° VÁNIA BARROS - Cpk / Lordelo
- 2° J. GOMES - Akram / Kcm -
- 3° FILIP A SILVA - Kps / C. Beira
- 3° M. SANTOS - Apks / S. Vouga



Kumite Juvenis Femininos -55 kg

- 1° A. JESUS - Adsak / Ccfc
- 2° R. ASSUNÇÃO - Asgkp / Esv
- 3° SOFIA IVERS - Cpk / Gimnobraja
- 3° J. MARQUES - Adsak / Ssec

Kumite Juvenis Femininos +55 kg

- 1° JOANA SANTOS - Ck Freamunde
- 2° ROSA CARREIRA - Cpk / Aga
- 3° SOFIA QUEIRÓS - Uksp / Gondomar
- 3° M. MELO - Npk / Aem Godinho



III Taça Internacional Mohamed VI Marrocos, 26 de Março

“...excelente 1º Lugar da Selecção Nacional de Karate neste Torneio Internacional em Marrocos...”

Deslocou-se a Casablanca nos dias 20 e 21 do mês de Março a fim de participar na III Taça Internacional Mohamed VI a Selecção Nacional de Karate.

Fica na história do Karate Nacional esta participação. A conquista do 1º lugar em Kumite equipa, constituída por Bruno Catrau, Nuno Dias, Nuno Moreira, Estêvão Trindade, Fernando Ferreira, Diogo Guincho, e o 3º lugar em Kata, pelo atleta Jorge Peixeiro, levou a bandeira nacional a subir o mastro e a tocar o hino.

Estiveram presentes várias Equipas de grande valor Europeu, e isso veio dar mais valor a esta magnífica prestação dos nossos atletas. Parabéns a toda a equipa técnica que soube estar à altura dos acontecimentos, não podemos deixar de salientar o excelente desempenho do nosso representante em Kata, o atleta Jorge Peixeiro, pelo seu brilhante 3º lugar, isto vem demonstrar que devemos apostar mais nas provas de Kata.

Esta vitória revelou-se um êxito, tanto no plano desportivo como social, a nossa participação levou a que os nossos atletas tivessem recebido rasgados elogios das delegações presentes.

Certamente que estes resultados criaram responsabilidades para o futuro que, com certeza, seremos capazes de dar resposta.



Selecção Portuguesa no pódio 1º Lugar.



Jorge Peixeiro 3º lugar em Kata.



Os Campeonatos Concelhios de Karate do Vale do Ave, realizam-se todos os anos e já vai na sua 9ª edição. Essencialmente servem para fazer rodar os atletas menos experientes, mas não só, porque para as entidades locais, acima de tudo passa por ser uma actividade que atrai muita gente e na sua maioria jovens, daí a sua designação ser Campeonato de Karate Jovem. Queremos aqui salientar o excelente apoio que a Câmara de Sto Tirso têm dado ao Karate da região, só lamentamos que isto não aconteça noutras regiões do nosso país.

Este torneio correu da melhor maneira, os atletas demonstraram o que tinham de melhor, o público aderiu à festa, e assim ficou garantido o sucesso.

Em relação aos lugares conquistados pelos atletas podemos dizer que ficaram distribuídos pelos clubes participantes, tendo o K.S. Vila das Aves se destacado, mas, na nossa opinião não é o mais importante, mas sim o excelente grupo de trabalho que se conseguiu e o número elevado de jovens que praticam Karate nesta região.

9º Campeonato Concelhio de Karate Jovem - Sto Tirso



9º Campeonato Concelhio de Karate Jovem

Kata 6/7 anos Masc

- 1º José Mirra – Ginásio Sto Tirso
- 2º Henrique Mesquita – Vila das Aves
- 3º F. Fonseca – Ginásio Sto Tirso

Kata 6/8 anos Fem

- 1º Patrícia Brito – Roriz
- 2º Nicole Gonçalves – Vila das Aves
- 3º Diana Silva – Ginásio Sto Tirso

Kata 8/9 anos Masc

- 1º Diogo Ribeiro – Campense
- 2º Diogo Ferreira – Vila das Aves
- 3º Augusto Sampaio – Campense

Kata 9/11 anos Fem

- 1º Helena Monteiro – Campense
- 2º Ana Monteiro – Roriz
- 3º Catarina Nunes – Vila das Aves

Kata 10/11 anos Masc

- 1º Emanuel Fernandes – Vila das aves
- 2º Remy Santos – Ginásio Sto Tirso
- 3º Bruno Gonçalves – Roriz



Kata 12/14 anos Fem
1º Debora Ferreira – Roriz
2º Ana Monteiro – Negrelense
3º Carla Martins – Negrelense



Kata 12/13 anos Masc
1º Marco Costa – Negrelense
2º Nuno Lima – Vila das Aves
3º Jorge Monteiro – Campense



Kata 14/15 anos Masc
1º Pedro Oliveira – Vila das Aves
2º Joel Guimarães – Ginásio Sto Tirso
3º Fábio Torres – Roriz



Kata 15/17 anos Fem
1º Lara Teixeira – Vila das Aves
2º Nazaré Lopes – Vila das Aves
3º Ana Fernandes – Vila das Aves



Kata 16/17 anos Masc
1º João Meireles – Vila das Aves
2º Jorge Machado – Vila das Aves
3º Victor Martins – Vila das Aves

Kata Equipa 6/10 anos Misto
1º Vila das Aves
2º Agrela
3º Ginásio Sto Tirso

Kata Equipa 11/14 anos Fem
1º Roriz
2º Campense
3º Vila das Aves

Kata Equipa 11/14 anos Masc
1º Vila das Aves B
2º Vila das Aves A
3º Ginásio Sto Tirso

Kata Equipa 15/17 Fem
1º Vila das Aves
2º Campense
3º Roriz

Kata Equipa 15/17 anos Masc
1º Vila das Aves
2º
3º

Kumite Ind 12/13 anos Masc
1º Paulo Ribeiro – Roriz
2º Marco Costa – Negrelense
3º Nuno Lima – Vila das Aves
3º Jorge Monteiro – Campense

Kumite Ind 12/14 anos Fem
1º Debora Ferreira – Roriz
2º Elisabete Andrade – Vila das Aves
3º Ana Monteiro – Negrelense
3º Carla Martins – Negrelense

Kumite Ind 14/15 anos Masc
1º Emanuel Martins – Vila das Aves
2º Joel Guimarães – Ginásio Sto Tirso
3º Fábio Torres – Roriz
3º Jorge Andrade – Vila das Aves

Kumite Ind 15/17 anos Fem
1º Sara Silva – Roriz
2º Lara Teixeira – Vila das Aves
3º Ana Fernandes – Vila das Aves
3º Alexandra Costa – Campense

Kumite Ind 16/17 anos Masc
1º Jorge Machado – Vila das Aves
2º João Meireles – Vila das Aves
3º Daniel Teles – Ginásio Sto Tirso
3º Vítor Martins – Vila das Aves





Campeonato Nacional de Clubes F.N.K.P. Almeirim, 3 e 4 de Abril 2004

Este Campeonato de Clubes foi organizado pela Associação de Karate de Almeirim e pela Federação Nacional de Karate Portugal, e teve o patrocínio da Câmara Municipal e Junta de Freguesia assim como das Adegas cooperativas de Almeirim.

A organização deste Campeonato esteve de parabéns, a Associação de Karate de Almeirim soube proporcionar um bom espectáculo, mas o desenrolar das provas não correspondeu aquilo que geralmente a Federação nos têm habituado, estamos a referir ao que se passou em várias mesas durante os confrontos entre algumas equipas, e não foram tão poucos os erros, desde falta de marcação dos pontos atribuídos pelos árbitros, aos pontos atribuídos erradamente à equipa contrária, e mesmo o controlo do tempo das provas, enfim um verdadeiro escândalo. Esperamos que a Federação tenha em atenção a estas situações e haja uma maior atenção às pessoas que ocupam estes lugares. Achamos que os painéis electrónicos poderiam ser uma das soluções.



No que respeita aos clubes e atletas salientamos o clube K.S. Vila das Aves (do Cpk) que pela 4ª vez consecutiva conquistou o título de Campeão Nacional em Kata Equipa. Em Kumite Seniores o C.K. Maia (da Apogk) também conquistou o 2º título Nacional consecutivo, com uma final bem disputada com o C.D.I.R. "Os Celtas" (da Lnkp). Parabéns a ambos os clubes.



Campeões Nacionais Kata Equipa K.S.Vila das Aves (C.P.K.)



2º Classificado Kata Equipa CKS Odivelas (ANAM)

Classificações:

Kata Equipa Iniciados Feminino

- 1º C.K.S. ODIVELAS (Anam)
- 2º ---
- 3º ---

Kata Equipa Iniciados Masculino

- 1º GIMNOBRAGA (Cpk)
- 2º VILA DAS AVES (Cpk)
- 3º A.R.C.C. (Ajkgfp)
- 3º A. R. CANIDELO (Lpk)

Kumite Equipa Iniciados Feminino

- 1º C.K.S. ODIVELAS - A (Anam)
- 2º OLIVAIS H.C. (Apogk)
- 3º C.K.S. ODIVELAS - B (Anam)
- 3º ---

Kumite Equipa Iniciados Masculino

- 1º CIDADE SOL (Lnkp)
- 2º GIrVINOBRAGA (Cpk)
- 3º VILA DAS AVES (Cpk)
- 3º K.S.D.P. - A (Ank)

Kata Equipa Juvenis Feminino

- 1º U.D.K.S. (Sra)
- 2º VILA DAS AVES (Cpk)
- 3º GINADE (Cpk)
- 3º C.K. MAIA (Apogk)

Kata Equipa Juvenis Masculino

- 1º VILA DAS AVES (Cpk)
- 2º YOSHUKAN (Usrp)
- 3º C.K.S. ODIVELAS (Anam)
- 3º A.-A.K. POMBAL (Cpk)

Kumite Equipa Juvenis Feminino

- 1º C.K.S. ARROJA (Anam)
- 2º C.K. MAIA (Apogk)
- 3º E. LORDELO (Cpk)
- 3º VILA DAS AVES (Cpk)

Kumite Equipa Juvenis Masculino

- 1º YOSHUKAN (Usrp)
- 2º A.-A.K. PO:MBAL (Cpk)
- 3º C.K. MAIA (Apogk)
- 3º GIMNOBRAGA (Cpk)

Kata Equipa Cadetes Feminino

- 1º G.D. VIALONGA (Askp)
- 2º ---
- 3º ---

Kata Equipa Cadetes Masculino

- 1º CKS ODIVELAS (Anam)
- 2º C.K.S. ARROJA (Anam)
- 3º C.K.S.A.H. (Aka)
- 3º ---

Kumite Equipa Cadetes Feminino

- 1º G.D. VIALONGA (Askp)
- 2º ---
- 3º ---

Kumite Equipa Cadetes Masculino

- 1º WADO GYM (Awikp)
- 2º C.K.S.A.H. (Aka)
- 3º GIMNOBODY (Apogk)
- 3º GIMNOBRAGA (Cpk)

Kata Equipa Seniores Feminino

- 1º C.K.S. ODIVELAS (Anam)
- 2º C.K. MAIA (Apogk)
- 3º ---
- 3º ---

Kata Equipa Seniores Masculino

- 1º VILA DAS AVES (Cpk)
- 2º C.K.S. ODIVELAS (Anam)
- 3º C.K. MAIA (Apogk)
- 3º ---

Kumite Equipa Seniores Feminino

- 1º C.K. MAIA (Apogk)
- 2º C.D.I.R. "OS CELTAS" (Lnkp)
- 3º C.K.S. ODIVELAS (Anam)
- 3º ---

Kumite Equipa Seniores Masculino

- 1º C.K. MAIA (Apogk)
- 2º A.H.B. V.A. (Lpk)
- 3º WADO GYM (Awikp)
- 3º C.K. Sra da HORA (Cpp)



ALEX BIAMONTI

Estágio de Shiai Kumite na comemoração do 1º Aniversário da Revista Karate Portugal, realizado nos dias 15 e 16 de Maio em Sto Tirso.

Sucesso, é o que dizer deste Estágio de Shiai Kumite com Alexandre Biamonti, onde estiveram presentes atletas de todo o país. A ideia de festejarmos o nosso primeiro aniversário com a presença deste excelente atleta internacional. A ideia surgiu com os comentários de vários atletas nacionais, dizendo que gostariam de treinar com ele, daí a nossa ideia de o trazer-mos a Portugal pela 1ª vez. E para quem esteve presente verificou que foi uma boa aposta, porque no final estavam todos satisfeitos com o desenrolar do estágio e com a alegria que Biamonti transmitiu aos presentes. Falamos com a maioria dos responsáveis presentes e a opinião foi unânime: Muito bom!

Durante a estadia de Alex Biamonti, tivemos a oportunidade de o conhecermos melhor, e aproveitamos para lhe colocarmos algumas questões que de alguma maneira poderão interessar aos nossos leitores.

Biamonti começa os treinos intensivos, três meses antes dos campeonatos importantes, sendo seguido por um treinador particular designado pela Federação, e tem ao seu dispor um grupo de pessoas que o ajudam durante esse percurso, porque ficamos a saber que o seu peso normal é de 74Kg e como podem imaginar não se pode emagrecer sem cuidados médicos especiais, porque o seu peso de competição é nos -65Kg, só aqui

podemos ver a distância que estamos da realidade dos atletas Franceses.

Para além disso têm os treinos conjuntos com os outros atletas da Selecção, que durante esses estágios têm condições fabulosas desde, massagista, fisioterapeuta, etc., já para não falar do emprego estatal, garantido pela própria Federação Francesa, do qual frequenta 5 horas semanais, ficando dispensado para treinar o resto do tempo, assim como dos subsídios que recebe para participar nas provas Internacionais. Um pouco diferente dos nossos atletas! Para além dos treinos federativos, têm ginásio próprio, com vários professores em actividade. Nos tempos livres, gosta de cinema, musica, ténis e futebol, mas com todas as suas ocupações e solicitações é complicado por vezes usufruir dessas actividades. Ficamos ainda a saber que foi protagonista de um filme, e que neste momento esta a fazer filmagens de um documentário sobre a sua carreira que deverá ser publicado talvez em 2005.

Uma das coisas interessantes foi saber o seu início nas lides competitivas, e o que nos contou foi de certa maneira surpreendente. É praticante de karate Shotokan 4º Dan, mas começou a fazer competição muito cedo, e como revelou ser um atleta com potencial, a Federação rapidamente o recrutou e o incluiu nos trabalhos Federativos, a



Um momento de boa disposição.

partir desse momento nunca mais deixou os trabalhos da Selecção. Contou-nos que a Federação Francesa, tem pessoas especializadas na procura de talentos, e que os trabalham desde muito novos.

No final do estágio Alexandre Biamonti comentou, que ficou muito satisfeito com o estágio, assim como do nível de alguns atletas presentes, e acima de tudo pela nossa hospitalidade.







Rui Serra
4º Dan Goju-Ryu

Várias Vezes Campeão Nacional, e na nossa opinião foi sem dúvidas o melhor executante de Kata de competição do estilo Goju-Ryu até ao momento.







1º Torneio Internacional de Karate Cidade de Queluz F.N.K.P.



Este 1º Torneio Internacional de Karate “Cidade de Queluz” Cadetes e Juniores foi uma excelente actividade da FNKP, pelo bom nível apresentado pelos atletas convidados, e pela experiência adquirida. São actividades como esta que trazem mais valias ao karate desportivo nacional.

Foram convidadas para este Torneio duas Selecções da Espanha, a Federação Castilla Y Leon e Castilla La Mancha, e uma de França a Ligue Normandie de Karate.

As equipas portuguesas em Kumite, foram compostas pelos seguintes atletas:

Cadetes, Jorge Machado, João Meireles, Carlos Castro e Américo Gonçalves, em Juniores, Diogo Guincho, Nuno Moreira, Amílcar Ferreira e Miguel Rodrigues.



Nota positiva para ambas as equipas portuguesas, pelo muito bom desempenho durante os confrontos. Os atletas portugueses souberam, gerir os sucessivos combates de uma maneira muito eficaz, isso foi na nossa opinião o ponto-chave para o sucesso de ambas as equipas. Os nossos parabéns à equipa técnica e aos atletas pela excelente prestação. O único reparo que fazemos, é que os confrontos acabaram sempre na vantagem de 2-0, e o terceiro atleta nestes casos não combateu, e foi pena porque era uma boa oportunidade para se ter um pouco mais de rotação competitiva. Achamos que se esses combates fossem feitos não iriam comprometer o desenrolar do Torneio. Fica aqui a sugestão para que no futuro isso possa ser corrigido.

Integrada neste Torneio, decorreu, também a competição técnica (Kata), que pôs em confronto representantes femininas de Portugal, Espanha e França, sendo de registar a obtenção dos 3^{os} lugares pelas atletas Marta Silva e Diana Saraiva.

Pela primeira vez foi utilizado um marcador electrónico, que para além de facilitar as competições, torna mais transparente os resultados, por nas últimas competições aconteceram erros graves nas mesas, uns por falta de atenção, outros por falta de conhecimentos, e esses erros comprometeram as aspirações de algumas equipas, estou a referir-me ao último campeonato Nacional de Clubes, mas existem sempre casos nos vários torneios, por esse motivo damos os parabéns à Federação por ter adquirido esse marcador, espera-mos que não seja “filho único” e que pelo menos todas as provas Federativas possam ter esses marcadores electrónicos.

A equipa de arbitragem esteve bem e foi composta pelo Conselho Nacional de Arbitragem, da mesma maneira lamentamos que ainda não existam mais equipas de arbitragem desta qualidade, deixamos aqui um alerta a todos os agentes da arbitragem para que frequentem mais cursos de aperfeiçoamento e reciclagem.

A Federação Nacional de Karate Portugal esteve de parabéns nesta actividade, esperemos agora que esse trabalho tenha continuidade, e que estes torneios se tornem mais frequentes.



Pódio do Kumite Equipas Juniores



Pódio do Kumite Equipas Cadetes



Equipa de arbitragem



Seleção Nacional de Cadetes e Juniores

Por: João Cabaço, 3º Dan Karate Shotokan

Licenciado em Desporto e Educação Física

Especialista em nutrição avançada e suplementação terapêutica

International Sports Sciences Association, International School of Sports Nutrition and Human Performance

A nutrição está na moda e faz parte das conversas de todas as pessoas que fazem actividade física, que frequentam ginásios, piscinas, etc.

As exigências nutricionais diárias de uma pessoa dependem de vários factores. Um profissional de desporto, um atleta de competição, um adulto médio ou uma criança em crescimento possuem necessidades nutricionais completamente diferentes.

O objectivo deste primeiro artigo não está em reproduzir formulas de calculo de quantidades calóricas, descrição exaustiva dos índices de massa corporal, acertar à grama ou ao quilo as quantidades de nutrientes a ingerir antes, durante e após o esforço para se ter mais rendimento (pois todos nós sabemos quanto isso é muitas vezes irrealista no dia a dia), nem tão pouco de descrever exaustivos estudos científicos sobre uma particularidade nutricional.

O principal objectivo deste artigo é o de sensibilizar para questões concretas, com que nos deparamos dia a dia, e que por ROTINA e convicções erradas, não fazemos nada para contrariar.

São muitas as ideias erradas sobre os alimentos e sobre a alimentação que permanecem ainda como velhos dogmas, e esta situação piora quando se fala de suplementação nutricional que, por desconhecimento, associam logo a drogas.

Sabemos hoje, que não existe uma dieta equilibrada, e sabemos hoje que não conseguimos obter o máximo dos micronutrientes dos alimentos uma vez que estes já foram tecnologicamente processados, tecnologicamente armazenados e biologicamente manipulados.

Se assim fosse, se estas ideias estivessem tão certas, e que ainda prevalecem sobre a nossa alimentação, não existiriam tantos problemas de saúde, como por exemplo a obesidade, a osteoporose, a hipertensão, apenas porque, bastaria comer bem para não se ficar doente. Mas esse não é o caso, e muitas das pessoas que sofrem de determinadas doenças crónicas bem o podem confirmar.

No que diz respeito à suplementação nutricional, a maioria das pessoas faz a sua primeira rejeição apenas pelo desconhecimento, não se informando verdadeiramente sobre o que se está a falar, e desconhecendo toda a produção em investigação científica que se encontra por trás desta área de conhecimento. No entanto, aceitam de bom grado e muitas vezes como um facto quase inevitável as “drogas” farmacêuticas que lhes são prescritas. Vamos distinguir dois conceitos que são importantes salientar nesta fase: Nutrição – que tem a ver com o tipo de alimentação que um individuo faz; Suplementação nutricional – que é a correcção da nutrição em complementaridade e estão tão próximas que quase

poderíamos afirmar que se estava a tratar do mesmo assunto, trabalhando, neste caso com nutrientes de alta biodisponibilidade.

A nossa alimentação baseia-se nos três grandes macronutrientes, ou seja, em hidratos de carbono, proteínas, e gorduras, e na bebida fundamental que é a água.

Também sabemos, hoje em dia, que estes macronutrientes possuem as suas vantagens e desvantagens. Trata-se assim, de escolher os tipos de alimentos que melhoram a saúde e evitar os que aumentam o risco de doenças. Escolher os que nos dão melhores garantias de podermos obter mais rendimento e de possuírem bons nutrientes para os nossos objectivos e dispensar os que nos prejudicam nesses objectivos.

Hoje sabemos que existem gorduras “boas” que promovem a saúde e as gorduras “más” que aumentam o risco de doença. O mesmo se passa com os hidratos de carbono e de igual modo para as proteínas.

Se analisarmos os nossos maiores vícios alimentares, reparamos que estes se baseiam em três palavras: açúcar, sal e gordura. É aqui que se encontra o prazer da alimentação construído ao longo de décadas e gerações. É aqui, também, que residem os maiores erros da nossa alimentação ocidental e são, também, estes os maiores ingredientes

da chamada fast food, e que já vamos conseguindo chamar de junk food, e que em português deveríamos tratar por lixo alimentar.

Na realidade nós somos um produto do que comemos (e do que bebemos), conjugado com a nossa genética e com alguns factores ambientais. Existem três grandes categorias de nutrição: a nutrição para sobreviver; a nutrição para uma boa saúde e a nutrição para uma máxima performance.

Quem não conhece a velhinha pirâmide alimentar que nos ensinaram na escola primária, com os hidratos de carbono na base (para nos dar energia) e as gorduras, óleos e doces (que deveríamos evitar) no topo. Aquelas porções de peixe e de carne todos os dias.... É, no fundo, ainda é esta informação, quase transformada em crença, que a maior parte das pessoas tem sobre a alimentação mais saudável. Muitos hidratos de carbono para termos mais energia, muita carne vermelha para termos força, muito leite para termos ossos fortes... ideias que hoje estão completamente ultrapassadas.

Hoje uma nova pirâmide existe e na sua base não estão alimentos, mas sim exercício físico diário, e em relação aos alimentos junto a essa base estão incluídos cereais, frutos secos e óleos vegetais, que deverão ser consumidos em quantidade e quanto ao seu topo encontramos alimentos como as carnes vermelhas, as massas, o arroz, as batatas, o pão branco e os doces, que deverão ser cada vez mais restringidos.

Encontramos nesta nova pirâmide a inclusão de suplementos vitamínicos e minerais para todos e sem excepção. Podemos dizer, então, que estamos perante uma autêntica revolução alimentar neste novo milénio.

São as vitaminas e os minerais, que actuando em conjunto, são essenciais para manterem saudáveis e funcionais os milhares de células, estimulando-as a crescer e a reproduzirem-se. São estes micronutrientes que funcionam como co-enzimas e interagem e interferem nas inúmeras funções vitais do nosso organismo.

Sabemos hoje, que alguns os alimentos não dispõem dos nutrientes (entre vitaminas e minerais) em biodisponibilidade afim de

serem utilizados pelos seres humanos. Sabemos hoje, que não absorvemos, retemos ou utilizamos todos os nutrientes, e muito menos nas quantidades ótimas, que deveriam estar nesses alimentos.

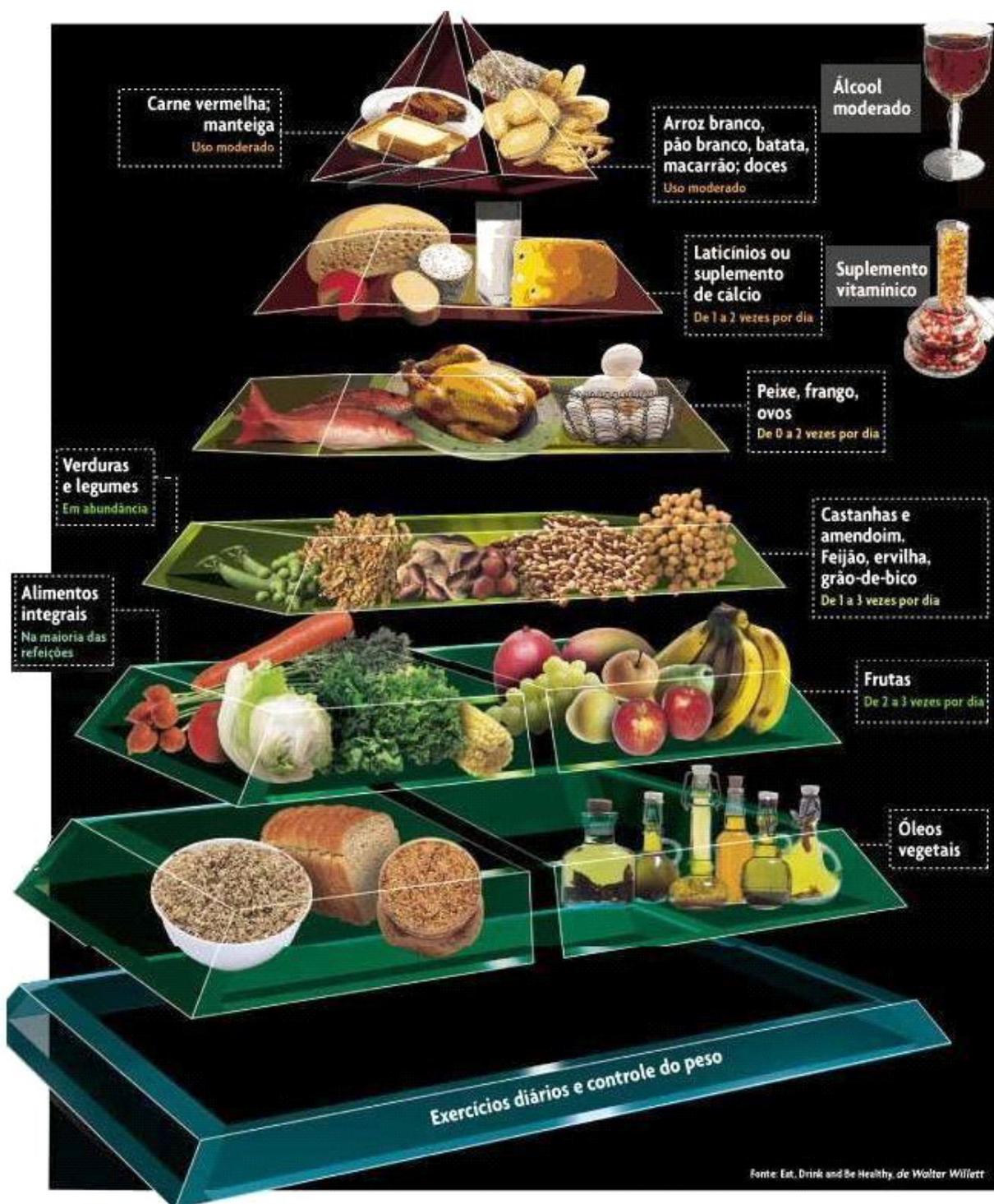
Sabemos hoje, que cada pessoa possui diferentes necessidades de nutrientes, resultante dos seus hábitos de vida e da sua genética, estamos a falar por exemplo de: atletas e não atletas, atletas competitivos e atletas não competitivos, crianças e adultos, mulheres grávidas, pessoas novas e pessoas idosas, homens e mulheres, etc....

Porém, é associado ao desporto que mais se fala em nutrição para a performance e para o rendimento atlético. O que comer antes, durante e depois das jornadas? Terá o Karate particularidades diferentes dos outros desportos neste domínio? Poderão os Karatecas tomar alguns suplementos que os ajudem na sua recuperação e performance?

Assim é importante começarmos a repensar o que comer, quanto comer e quando comer, e o mesmo se passa com a suplementação. Se observarmos o

mundo do desporto, começamos a descobrir que existem suplementos de qualidade e outros de qualidade duvidosa. Suplementos que fazem efeito e outros que nem por isso.

Finalmente, importa dizer que é importante conhecer os processos bioquímicos e fisiológicos que estão por detrás da ciência nutricional e conhecer quais os suplementos a serem utilizados com critério e de acordo com os objectivos desejados.



CAMPEONATO KARATE



Realizou-se em Guifões, Matosinhos, no dia 24 de Abril o Campeonato Nacional de Karate Tradicional da Federação de Karate Tradicional de Portugal FKTP. Foram disputadas provas nos escalões Seniores individuais e em equipas, e nos Cadetes só em equipas. Estiveram presentes clubes de todo o país, mas sem dúvidas o domínio foi de dois clubes do norte, o Ginásio Vilacondense e o Karate Shotokan de Vila das Aves. Estes resultados demonstram o que estes clubes têm investido neste tipo de competição.

Esta prova foi organizada pelo Centro de Karate Shotokan de Paredes, o Clube de Karate de Guifões e pela F.K.T.P.

Dos atletas medalhados sairão os representantes de Portugal para o Campeonato do Mundo que se realiza em Davos na Suíça no próximo mês de Outubro.

Muito se poderia dizer deste Campeonato, mas queremos somente referenciar o bom nível apresentado por algumas equipas nas provas técnicas, nomeadamente em "Embu homem/homem" prova de combate combinado de demonstração, a equipa vencedora a Academia Ginástica esteve muito bem. A outra prova que queremos evidenciar é a prova de "Fuku-go masculino" prova de Kata e Kumite, os atletas têm que executar sucessivamente kata e de seguida Kumite, esta acaba por ser uma prova muito completa pois o atleta tem de ser bom não só tecnicamente mas também em Kumite, parabéns ao atleta vencedor Tiago Lima de Vila das Aves. Mas por tudo o que se passou neste Campeonato podemos considerar que esteve bem organizado e que os todos os atletas deram o seu melhor, o que contribuiu para que se assistisse a um bom espectáculo de Karate.



NACIONAL F.K.T.P. TRADICIONAL

Classificações Cadetes:

ENBU MULHER/HOMEM

- 1° K.S. Vila das Aves
- 2° G.C. Vilacondense
- 3° C.K. Barcelos
- 3° Ginnobraga

ENBU HOMEM/HOMEM

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° C.K. Barcelos
- 3° Ginnobraga

KATA EQUIPAS FEM

- 1° K.S. Vila das Aves
- 2° G.C. Vilacondense
- 3° A. Campense
- 3° Ginade

KATA EQUIPAS MASC

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° Ginnobraga
- 3° S.K. Paredes

KUMITE EQUIPAS MASC

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° Ginnobraga
- 3° C.K. Barcelos

Classificações Seniores:

KATA INDIVIDUAL FEM

- 1° Ilda Cadilhe - G.C. Vilacondense
- 2° Cátia Costa - Dojo Shiai
- 3° S. Gonçalves - K.S. Vila das Aves
- 4° Natália Tavares - Fisiforma

KATA INDIVIDUAL MASC

- 1° Tozé Lopes - G.C. Vilacondense
- 2° Paulo Julião - Bobadense
- 3° Tiago Lima - K.S. Vila das Aves
- 4° Vítor Fins - G.C. Vilacondense

KATA EQUIPAS FEM

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° (Desclassificado)

KATA EQUIPAS MASC

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° Acad. Ginástica
- 4° Ginnobraga

ENBU MULHER/HOMEM

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° B.V. Estoris
- 3° K.S. Vila das Aves
- 4° A. Campense

ENBU HOMEM/HOMEM

- 1° Acad. Ginástica
- 2° G.C. Vilacondense
- 3° A. Negrelense
- 4° K.S. Vila das Aves

FUKU-GO FEMININO

- 1° Sandra Gonçalves - K.S. Vila das Aves
- 2° Fanny Silva - G.C. Vilacondense
- 3° Bárbara Machado - K.S. Vila das Aves
- 3° Delilah Gonçalves - G.C. Vilacondense

FUKU-GO MASC

- 1° Tiago Lima - K.S. Vila das Aves
- 2° Marco Silva - G.C. Vilacondense
- 3° João Oliveira - Boavista
- 3° Paulo Machado - C.K. Barcelos

KUMITE INDIVIDUAL FEM

- 1° Delilah Gonçalves - G.C. Vilacondense
- 2° Ilda Cadilhe - G.C. Vilacondense
- 3° Bárbara Machado - K.S. Vila das Aves
- 3° Susana Rocha - S.F.R.A. Amadora

KUMITE INDIVIDUAL MASC

- 1° Luís Silva - B.V. Estoris
- 2° Tiago Lima - K.S. Vila das Aves
- 3° Miguel Ramos - C.K. Sra da Hora
- 3° Ricardo Rodrigues - K.S. Vila das Aves

KUMITE EQUIPAS MASC

- 1° G.C. Vilacondense
- 2° K.S. Vila das Aves
- 3° B.V. Estoris
- 3° Aguçadourense





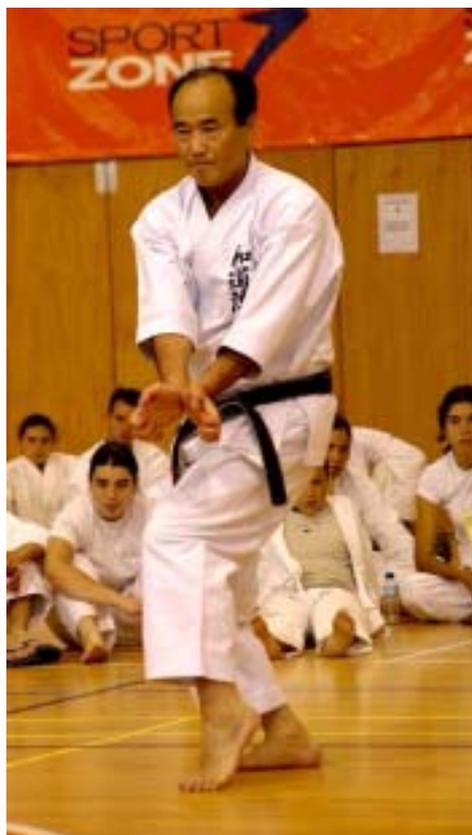
V Campeonato Nacional JKF Wado-Kai

Braga, 5 de Junho de 2004

No âmbito das comemorações do 11º Aniversário da AKWP – Associação Karate-do Wado Portugal, realizou no dia 6 de Junho em Braga, o V Campeonato Nacional Karate da JKF Wado-Kai, onde estiveram presentes centena e meia de Karatecas oriundos de vários pontos do País.

A prova decorreu no pavilhão da universidade do Minho e foi um verdadeiro sucesso. De salientar que antes do campeonato houve um grande estágio de Karate Wado-Ryu, o qual foi orientado pelo Mestre nipónico Naoki. Ishikawa, 8º Dan, instrutor chefe europeu da Wado-Ryu Karate-do Renmei.

De salientar ainda que no final do estágio, Sensei José Lezon procedeu à entrega de diplomas da JKF Wado-Kai aos alunos que obtiveram aprovação nos últimos exames por si efectuados, sendo eles Paulo Ribeiro, Marco Teixeira e Paulo Rodrigues, que passaram a 1º Dans, Manuel Faria, José Faria, Miguel Ferreira, Carlos Afonso e Joaquim Ferreira, passaram a 2º Dans e António Salvador 3º Dan.



Demonstração do Sensei Naoki Ishikawa, 8º Dan..

Classificações:

Kata Ind pré-infantil misto

- 1º Carlos Castro (Sande)
- 2º Soraia Ferreira (Sande)
- 3º Renato Varela (P. Sôr)
- 3º Tiago Lobo (Brito)

Kata Ind Masc. Inf.

- 1º Daniel Coelho (Fundão),
- 2º Bruno Lima (CKWBraga)
- 3º João Freitas (CKWBraga)
- 3º Luís Santo (Santarém);

Kata Ind Masc. Inic

- 1º Bruno Almeida (CKWBraga),
- 2º Júlio Silva (Sande) e
- 3º João Ferreira (Sande) e
- 3º Fábio Lima (CKWBraga);

Kata Ind Masc. Juv

- 1º Bruno Martins (CKWBraga)
- 2º Ricardo Silva (Sande)
- 3º Ricardo Dias
- 3º Luís Beato (AJCB)

Kata Ind Fem Infantis

- 1ª Neuza Barradas (P.Sôr)
- 2ª Sara Duarte (CKWBraga)
- 3ª Catarina Nobre (P.Sôr)

Kata Ind Fem Juvenis

- 1ª Catarina Fonseca (AJCB)
- 2ª Ana Aranha (AJCB);

Kata Eq. Pré-Infantil Misto

- 1ª CKWBraga
- 2ª CSVN Sande
- 3ª ATL Brito

Kata Eq. Infantil Misto

- 1ª CKWBraga
- 2ª P. Sôr
- 3ª P.Sôr (A)
- 3ª ATL Brito

Kata Eq. Juvenis Misto

- 1ª CKW Braga
- 2ª CSVN Sande
- 3ª AJCB

Kumite Ind Fem Inf + 35 Kg

- 1ª Catarina Fonseca (AJCB)
- 2ª Neuza Barradas (P.Sôr)
- 3ª Catarina Nobre (P.Sôr)

Kumite Ind Fem. Juv +40 Kg

- 1ª Liliana Pereira (Sande)
- 2ª Cátia Ribeiro (Sande)
- 3ª Mónica Silva (Sande)

Kumite Ind Fem. Cad -53 Kg

- 1ª Sílvia Teixeira (Sande) e
- 2ª Bruna Lemos (Sande);

Kumite Ind Fem. Cad + 53 Kg

- 1ª Marcela Gonçalves (Sande)
- 2ª Joana Germano (AJCB)
- 3ª Ana Afoito (Santarém)
- 3ª Rita Rodrigues (Sande)

Kumite Ind Fem. Open

- 1ª Catarina Nunes (AJCB)
- 2ª Marília Oliveira (Sande)
- 3ª Vera Fernandes (Santarém)

Kumite Ind Masc. Inf -35 Kg

- 1º Hugo Fernandes (CKWBraga),
- 2º Bruno Lima (CKWBraga)
- 3º Miguel Dias (P.Sôr)

Kumite Ind Masc. Inf + 35 Kg:

- 1º Francisco Moreira (CKWBraga)
- 2º Filipe Leite (ATL Brito)
- 3º Ricardo Matela (P.Sôr)
- 3º Vítor Marques (Tramagal);

Kumite Ind Masc. Inic -45Kg:

- 1º Fábio Martins (Sande),
- 2º Fábio Lima (CKWBraga)
- 3º Edmundo Freitas (Sande)
- 3º Bruno Almeida (CKWBraga);

Kumite Ind Masc. Inic + 45 Kg:

- 1º André Silva (Sande)
- 2º João Ferreira (Sande)
- 3º João Cardoso (Santarém)
- 3º Luís Barbas (Santarém)

Kumite Ind Masc. Juv -55 Kg

- 1º Bruno Martins (CKWBraga)
- 2º Paulo Silva (Sande)
- 3º Pedro Sendas (C.Alma)
- 3º Luís Fernandes (Sande)

Kumite Ind Masc Juv + 55 Kg

- 1º Ricardo Silva (Sande)
- 2º Carlos Bouças (C.Alma)
- 3º Luís Beato (AJCB)
- 3º Cristiano Alves (E.Corpo)

Kumite Ind Masc Cad -60Kg

- 1º Diogo Silva (Sande)
- 2º Nelson Pereira (C.Alma)

Kumite Ind Masc Cad + 60 Kg

- 1º Márcio Oliveira (Sande)
- 2º Ricardo Costa (E.Corpo)
- 3º Leonel Silva (Sande)
- 3º Paulo Salgado (Sande)

Kumite Ind Masc Jun -65 Kg

- 1º Armando Coelho (CKWBraga)
- 2º Hélder Martins (AJCB)
- 3º Eder Mariano (C.Alma)
- 3º Joel Sendas (C.Alma)

Kumite Ind Masc Jun + 65 Kg

- 1º Gonçalo Jorge (Santarém)
- 2º Hélder Freitas (Sande)
- 3º Henrique Mendes (E.Corpo)
- 3º Luís Araújo (Sande);

Kumite Ind Masc Sen -70 Kg

- 1º João Borgas (Santarém)
- 2º Bruno Macedo (Sande)

Kumite Ind Masc Sen +70 Kg

- 1º Carlos Santos (C.Alma)
- 2º Pedro Freitas (Ex.Corpo)
- 3º Leonel Nogueira (Fundão)
- 3º Hugo Grilo (Santarém).





1º Torneio Internacional Karate Juvenil - Cidade de Tavira

“...estiveram presentes cerca de 250 atletas oriundos de 8 países.”

Realizou-se no dia 3 de Abril o 1º Torneio Internacional de Karate Juvenil, cidade de Tavira com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos.

Participaram neste prova organizada pelo Clube de Karate de Tavira, com o apoio da União de Karate do Algarve, e da organização internacional de Karate-Do – Shito-Ryu – Kofukan cerca de 250 atletas em representação de 16 clubes oriundos de 8 países: África do Sul, Rússia, Noruega, Suécia, Escócia, Inglaterra, França e Portugal.

A prova decorreu entre as 9 e as 20 horas no Pavilhão Municipal de Tavira, e realizou-se em 5 áreas simultaneamente. Nas provas de kumite nos escalões até juvenil as categorias dos atletas foram definidas em função das alturas dos mesmos e não como habitualmente dos pesos. As áreas também foram reduzidas em função do escalão etário, proporcionando desta forma uma adequação mais apropriada em relação à dimensão corpo e utilização do espaço.

Na cerimónia oficial de abertura realizaram-se demonstrações de três mestres japoneses: Naoki Omi, Keiji Tomiyama, H.Okubo.

A prova terminou seguida de um jantar de convívio entre todos os participantes

e no dia seguinte houve um passeio de barco pela ria formosa com um almoço na ilha de Tavira. O próximo torneio juvenil internacional desta organização realiza-se no próximo ano em Abril, na Escócia.



Classificações:

Individual Kumite

Femininos 9-11 anos - baixos

1. E. Andlauer - Lesigny, France
2. M. Massyn -South Africa
3. J. Afonso - Olhao, Portugal
3. L.Sweeney- Scotland

Femininos 9-11 anos - altos

1. N. Silvestro -Scotland
2. H. Taylor - South Africa
3. N. Hoyle- England
3. M. Novikova - Russia

Femininos 12/13 anos - baixos

1. M. Calambe- Lesigny, France
2. J. Rosada - Lesigny, France
3. G. Brunstad -Norway
3. M. Liggat - Scotland

Femininos 12/13 anos - altos

1. S. Bosman - South Africa
2. A. Taylor- South Africa
3. A. Miliukova -Russia
3. J. Perreira - Faro, Portugal

Femininos 14 anos

1. C. Thomassen- Norway
2. M. Barros- Faro, Portugal
3. C. Andlauer -Lesigny, France
3. L. Evrard - Coulommiers, France

Femininos 15 anos

1. J. Andrianova -Russia
2. K. De Beer- South Africa
3. M. Smith - South Africa
3. T. Dixon- South Africa

Femininos 16-17 anos

1. S. Bondoe - Norway
2. N. Charleston - Scotland
3. A. Mikheeva - Russia
3. A. Petrunina - Russia

Masculinos 9-11 anos - baixos

1. N. Nunes - Olhao, Portugal
2. M. Barros - Olhao, Portugal
3. D. Ashe -Scotland
3. R. Evrard- Coulommiers, France

Masculinos 9-11 anos - médios

1. S. Singh - South Africa
2. C. Gil -Olhao, Portugal
3. R. Forra- Olhao, Portugal
3. M. Johnson- South Africa

Masculinos 9-11 anos - altos

1. T. Gary-Lesigny, France
2. N. Morgan - South Africa
3. C. Smith -South Africa
3. C. Ferreira- Lisboa, Portugal

Masculinos 9-11 anos - mais altos

1. J. Campos - Iero Maio, Portugal
2. J. Gloria - Olhao, Portugal
3. R. Komkov - Russia
3. T. Batista- Faro, Portugal

Masculinos 12/13 anos - baixos

1. P. Madeira-Faro, Portugal
2. G. Pinto - Lisboa, Portugal
3. R. Moores -South Africa
3. M. Carroll -Scotland

Masculinos 12/13 anos - médios

1. D. Saraiva- Faro, Portugal
2. J. Rodrigues - Olhao, Portugal
3. A. Egorov- Russia
3. A. Zhuravlev- Russia



Masculinos 12/13 anos - altos

1. P. Mantserov - Russia
2. V. Dubrovin -Russia
3. C. Hoyle - England
3. D. Calado - UKC, Portugal

Masculinos 14/15 anos - baixos

1. V. Kachatrian -Russia
2. Y. Valjee - South Africa
3. A. Bozier- Lesigny, France
3. B. Silva - Iero Maio, Portugal

Masculinos 14/15 anos - médios

1. A. Nazarov -Russia
2. P. Borba -Lisboa, Portugal
3. M. Gavashelishvili - Russia
3. N. Mestre- Faro, Portugal

Masculinos 14/15 anos - altos

1. K. Mantserov - Russia
2. R. Frade-UKC, Portugal
3. A. Odedra - England
3. C. Hernandez - UKC, Portugal

Masculinos 16/17 anos - leves

1. R. Sequeira- Iero Maio, Portugal
2. M. Godinho - Lisboa , Portugal
3. S. Brundrett- England
3. G. Lebre - Lisboa, Portugal

Masculinos 16/17 anos - médios

1. A. Oliviera- South Africa
2. W. Gormley- South Africa
3. D. Schorling - Sweden
3. P. Sousa - Faro, Portugal

Masculinos 16/17 anos - pesados

1. S. Gomes - Coulommiers. France
2. J. Raton - Coulommiers, France

Equipa Kumite Femininos

1. NORWAY
2. RUSSIA
3. SCOTLAND B
3. SOUTH AFRICA B

Equipas Kumite Masculinos

1. RUSSIA A
2. RUSSIA B
3. LISBOA, Portugal
3. ENGLAND

Kata

Femininos -10 anos

1. J. Verlo- Norway
2. M. Novikova - Russia
3. I. Pedro - Faro, Portugal
3. C. Ruivo- Faro, Portugal

Femininos 10 anos

1. H. Taylor - South Africa
2. M. Massyn-South Africa
3. I. Lopes- Olhao, Portugal
3. L. Sweeney-Scotland

Femininos 11 anos

1. L. Fernandes- Tavira, Portugal
2. A. Ribeiro - Tavira, Portugal
3. C. Martins - Olhao, Portugal
3. N. Evensen- Norway

Femininos 12 anos

1. J. Perreira - Faro, Portugal
2. M. Padrao - Tavira, Portugal
3. A. Dronova - Russia
3. M. Liggat- Scotland

Femininos 13 anos

1. F. Martins - Olhao, Portugal
2. S. Carvalho- Tavira, Portugal
3. M. Calambe - Lesigny, France
3. A. Taylor - South Africa

Femininos 14 anos

1. M. Barros- Faro, Portugal
2. C. Thomassen - Norway
3. C. Andlauer- Lesigny, France
3. L. Evrard - Coulommiers, France

Femininos 15 anos

1. L. Martby - Norway
2. V. Rodrigues - Tavira, Portugal
3. Y. Andrianova -Russia
3. M. Smith-South Africa

Femininos 16/17 anos

1. D. Saraiva - Faro, Portugal
2. N. Charleston- Scotland
3. J. Carroll -Scotland
3. S. Bondoe - Norway

Masculinos -10 anos

1. F. Ramos -Olhao, Portugal
2. R. Correia - Tavira, Portugal
3. N. Esmael - Faro, Portugal
3. J. Santos - Olhao, Portugal

Masculinos 10 anos

1. P. Fernandes -Tavira, Portugal
2. P. Govender - South Africa
3. A. Pinheiro - Olhao, Portugal
3. C. Jacinto -Faro, Portugal

Masculinos 11 anos

1. R. Komkov Russia
2. C. Ferreira- Lisboa, Portugal
3. M. Candido - Tavira, Portugal
3. J. Diniz - Lisboa, Portugal

Masculinos 12 anos

1. D. Saraiva -Faro, Portugal
2. P. Santos - Lisboa, Portugal
3. P. Madeira -Faro, Portugal
3. A. Egorov - Russia

Masculinos 13 anos

1. V. Dubrovin - Russia
2. A. Pires- Tavira, Portugal
3. R. Losinho-Faro, Portugal
3. H. Morato-Lisboa, Portugal

Masculinos 14 anos

1. V. Kachaturian-Russia
2. J. Casimiro - Olhao, Portugal
3. A. Nazarov - Russia
3. M. Pedro - Faro, Portugal

Masculinos 15 anos

1. K. Mantserov - Russia
2. A. Nazarov - Russia
3. D. Stokke -Norway
3. J. Evensen -Norway

Masculinos 16/17 anos

1. L. Gavashelishvili Russia
2. G. Lebre - Lisboa, Portugal
3. P. Sousa - Faro, Portugal
3. A. Oliviera - South Africa

Equipa Masculinos -16 anos

1. Russia '3'
2. Faro, Portugal
3. Russia '1'
3. Russia '2'

16/17 anos - misto

1. Faro, Portugal
2. South Africa 'A'
3. Norway 'B'
3. Norway 'A'

Karatekas do Torneio

- Masculinos - A. Oliviera South Africa
Femininos - C. Thomassen Norway





Estágio de Primavera da N.P.K. com Sensei José Campos 7º Dan Goju-Ryu

O estágio de Primavera da N.P.K. 2004 foi ministrado pelo Sensei José Campos 7º Dan representante em Portugal da Jundokan Internacional, e realizou-se em Matosinhos na Escola Augusto Gomes e contou com uma presença de cerca de 200 praticantes. O Sensei José Campos colabora com a N.P.K. há cerca de 12 anos, e tem vindo a desenvolver um trabalho técnico que se tem reflectido no muito bom nível apresentado pelos alunos desta Associação.

Neste estágio deu-se prioridade às Katas e suas aplicações (Bunkai), aproveitamos para conversar com o Sensei José Campos e este disse-nos que ensina o Karate somente na base tradicional, não estando contra a via desportiva, mas lembrou que as bases do karate tradicional são muito importantes para quem segue a via competitiva em provas de kata.

Mostrou-se, ainda, muito satisfeito com este estágio, quer pela organização como pela participação e pelo nível técnico dos praticantes presentes.



Sensei's Custódio Meireles 4ºDan, José Carvalho 4ºDan e José Campos 7º Dan

BUSHIDO
Equipamentos
de Artes
Marciais
Tel.224839199



Vitor Barreto

Resultados individuais mais relevantes :

2 x Campeão Nacional de Kumite FNKP

4 x Vice-Campeão Nacional Kumite -80Kg FNKP

Vice-Campeão Nacional Kumite Open FNKP

3 x Campeão Regional Kumite -80Kg FNKP

3 x Vice-Campeão Regional Kumite -80Kg FNKP

4º Lugar Taça do mundo Shito-Ryu+78Kg - Japão





Fernando Ferreira

Resultados individuais mais relevantes:

4º Lugar Campeonato Europeu Regiões da EKF

5 x Campeão Nacional de Kumite FNKP

9 x Campeão Regional de Kumite FNKP

1 Taça de Portugal da FNKP

2 x Vice-Campeão Mundial Kumite Wado-Ryu

Campeão Europeu de Kumite Wado-Ryu





IV Torneio 25 de Abril

“Estiveram presentes 76 Clubes e 722 inscrições, uma verdadeira festa do Karate!!!”

Este Campeonato de Karate 25 de Abril, realizou-se como vem sendo hábito, no Pavilhão Gimnodesportivo do Corim, e teve como organizadores o Clube de Karate da Maia.

Perto de 800 inscrições, foi o número que a organização nos adiantou, mas para quem lá esteve na parte da manhã, pode ver que o pavilhão foi pequeno para albergar o público que ocorreu em massa para assistir a esta prova de Karate. Houve até quem disse, “parece um mar”, devido à enorme quantidade de miúdos presentes. A prova levou um pouco a arrancar, mas com a experiência da organização, tudo correu da melhor forma, acabando por se

terminar todas as provas de infantis e iniciados na parte da manhã, tanto nos femininos como nos masculinos. Da parte da tarde com os escalões mais avançados já se conseguiu outra organização, as provas desenrolaram-se de uma maneira continuada, e dessa forma a organização conseguiu atingir o objectivo pretendido.

Estiveram presentes quase todos os atletas de topo da zona norte do país, por esse motivo, as provas tiveram uma dificuldade considerável. Assistimos a combates verdadeiramente emocionantes e espectaculares. Mas se tivermos que elogiar alguém,

seguramente não vamos falar nos atletas mas sim na organização, queremos dar os nossos parabéns à organização pelo trabalho desenvolvido durante este torneio, conseguiram fazer uma tarefa que no início parecia impossível, mas que terminou da melhor maneira, e como geralmente não acontece conseguiram cumprir o horário. A eles (Clube de Karate da Maia) mais uma vez os nossos parabéns.

Em relação à arbitragem nem sempre esteve no seu melhor nível, apresentou em alguns casos falta de sensibilidade, visto estarmos a lidar com os escalões



de formação. Aconteceram situações que não contribuem em nada para a evolução do karate nacional. Também compreendemos que não é fácil estar um dia inteiro fechado num pavilhão a arbitrar, mas os nossos árbitros mais novos deverão ter o cuidado de entender que quando lidamos com os escalões de formação é importante isso não acontecer.

Classificações:

Kata até 9 anos feminino

- 1º Patrícia Cardoso -CKGP
- 2º Sara Fontes -CKGP
- 3º Teresa Santos -CKK
- 3º Patrícia Lima -CK Lousado

Kata até 9 anos masculino

- 1º Filipe Santos -AEM Godinho
- 2º João Saraiva -ANUC
- 3º João Polícia -AEM Junta
- 3º Samuel José -E.D. Celorico da Beira

Kata 10-11 anos feminino

- 1º Ana Catarina -CKGP
- 2º Ana Martins -Rib'ave
- 3º Stephanie Paiva -EKS Delães
- 3º Neusa Raquel -St. Joana / CKM

Kata 10-11 anos masculino

- 1º Rui Santos -CKGP
- 2º José Leitão -CKGP
- 3º César Duarte-E.D. Celorico da Beira
- 3º Manuel Loureira -Acad Arte Mov Zen

Kata 12-13 anos feminino

- 1º Diana Santos-EKAP
- 2º Marta Moreira -Gimnobrağa
- 3º Juliana Rocha -EKACR Lordelo
- 3º Sara Sampaio -VKSP

Kata 12-13 anos masculino

- 1º Elisário Moreira -Vila das Aves
- 2º Marco Costa -ARCD Negrelense
- 3º André Costa -Centro Social Leça do Balio
- 3º Pedro Pereira -CKGP

Kumite 13-15 Feminino -53KG

- 1º Ana Monteiro A.R.C.D.Negrelense
- 2º Marina Azevedo -E.K.S.Delães
- 3º Simone Lopes -Vilas das Aves
- 3º Rute Barros -E.K.A.C.R.Lordelo

Kumite 13-15 Feminino +53KG

- 1º Sandra Teixeira-CKM
- 2º Renata Canedo -CKM
- 3º Ana Coelho -CKM
- 3º Joana Santos -Academico e Impacto

Kumite 13-15 Masculino -63KG

- 1º Pedro Faria -E.K.A.C.R.Lordelo
- 2º Gabriel Pina -C.A.M.Guarda
- 3º Tiago Moreira -Gimnobrağa
- 3º Luis Albuquerque-Gimnobrağa

Kumite 13-15 Masculino +63KG

- 1º Miguel Ferreira -Academico e Impacto
- 2º Filipe Emanuel-CKM
- 3º Cláudio Ferreira -CKM
- 3º Tiago Carvalho -Karate Shotokan Porto

Kumite 16-17 Feminino -55KG

- 1º Marcela Gonçalves -Wado-Kai VNSande
- 2º Joana Rodrigues -Wado-Gym
- 3º Patrícia Baptista -E.K.S.Delães
- 3º Sandra Martins-Vilas das Aves

Kumite 16-17 Feminino +55KG

- 1º Mariana Pinto -Karate Shotokan Porto
- 2º Ana Patrão -C.C.C.Barcelos
- 3º Márcia Cruz -BVC
- 3º Sofia Assunção -G.C.R.Ardegães

Kumite 16-17 Masculino -65KG

- 1º Artur Cunha -Gimnobrağa
- 2º João Meireles -Vila das Aves
- 3º Ricardo Neves -CKM
- 3º Luis Duarte -C.C.C.Barcelos

Kumite 16-17 Masculino +65KG

- 1º Jorge Machado -Vila das Aves
- 2º Carlos Castro -Karate Shotokan Porto
- 3º Bruno Oliveira -Gimnobrağa
- 3º Márcio Oliveira -Wado-Kai V N Sande

Kumite 18-20 Feminino Open

- 1º Sandra Gonçalves -Vilas das Aves
- 2º Cátia Carvalho -CKM
- 3º Jenny Neves -Academico F.C. e Impacto
- 3º Ana Linhas -Academico F.C. e Impacto



Kumite 18-20 Masculino Open

- 1° Nuno Moreira -CKM
- 2° Jorge Castro -Karate Shotokan Porto
- 3° Miguel Lopes -Vilas das Aves
- 3° Hugo Pereira -Karate Shotokan Porto

Kumite +21 Feminino Open

- 1° Tânia Moreira -CKM
- 2° Ana Gonçalves -Wado-Gym
- 3° Liliana Sousa -Karate Shotokan Porto
- 3° Sandra Cruz-E.P.Valongo

Kumite +21 Masculino Open

- 1° Fernando Ferreira -Wado-Gym
- 2° Joaquim Gonçalves -Wado-Gym
- 3° Jorge Sousa -CKM
- 3° Jalil Maluk -Power Gym



5º ESTÁGIO INTERNACIONAL DA M.S.K.

*(Mabuni Shito-Ryu Karate-Do Portugal)
com: Sensei Hidetoshi
Nakahashi 8º Dan*

Realizou-se nos passados dias 17 e 18 de Abril em S. Domingo de Rana em Cascais, o 5º Estágio Internacional da M.S.K. (Mabuni Shito-Ryu Karate-Do Portugal), que foi ministrado pelo Sensei Hidetoshi Nakahashi 8º Dan (Director Técnico para a Europa da Escola de Kenwa Mabuni, Fundador do Shito-Ryu e de seu filho Kenei Mabuni), e assistido pelo Sensei Carlos Pereira 5º Dan, (director técnico da M.S.K.). Para além dos cerca de centena e meia de atletas, estiveram presentes os responsáveis da várias zonas do país, assim como os responsáveis da A.A.M.A. (Associação de Artes Marciais do Algarve) e da A.P.K.W.(Wado-Ryu).

BUSHIDO

Equipamentos
de Artes
Marciais

Tel.224839199

4º Campeonato Nacional J.K.F. Goju-Kai

Realizou-se no passado dia 8 de Maio de 2004 o 4º Campeonato Nacional J.K.F. Goju-Kai, no Pavilhão Municipal do Formigueiro na Maia. A organização esteve a cargo do C.K.Maia e da SeiwaKai Portugal, e teve os apoios da Câmara Municipal da Maia e a Junta de Freguesia de Águas Santas.



Kata Feminino Pré Infantis

- 1º PATRICIA CARDOSO C.K.G.P.
- 2º TERESA SANTOS C.K.G.P.
- 3º SARA FONTES C.K.G.P.
- 3º MARIA GUEDES A. E. M.God.

Kata Feminino Infantis

- 1º ANA RODRIGUES C.K.G.P.
- 2º INÊS SILVA A. E. M.God.
- 3º DANIELA CUNHA E S Valadares
- 3º ANA GOMES A. E. M.God.

Kata Feminino Iniciados

- 1º FRANCISCA SILVA A. E. M.God.
- 2º INÊS TORRES Top Forma
- 3º SILVIA MACHADO Condominhas
- 3º JOANA MOTA A. E. M.God.

Kata Feminino Juvenis

- 1º ISABEL RODRIGUES C.K.G.P.
- 2º ANA MACEDO C.K. Maia
- 3º CRISTINA SILVA A. E. M.God.
- 3º MARIA MELO A. E. M.God.

Kata Feminino Juniores/Seniores

- 1º RAQUEL SEIXAS E.S. Valadares
- 2º TÂNIA MOREIRA C.K. Maia
- 3º SUSANA CARVALHO Top Forma
- 3º ANA SALVATERRA C.D.Monte Real

Kata Masculino Pré Infantis

- 1º MIGUEL BASTO A. E. M.God.
- 2º JOAO SARAIVA A. E. M.God.
- 3º JOSE MIRRA G.C. Sto Tirso
- 3º JOAO SARAIVA A. E. M.God.

Kata Masculino Infantis

- 1º RUI SANTOS C.K.G.P.
- 2º ANTONIO LEÃO C.K.G.P.
- 3º ANDRE RIBEIRO C.K.G.P.
- 3º JOSE FRANCISCO A. E. M. FNAT

Kata Masculino Iniciados

- 1º CARLOS ESPOGUEIRA A. E. M.God.
- 2º JOÃO LAGE C.K.G.P.
- 3º ANDRÉ VIEIRA C.K.G.P.
- 3º NUNO OLIVEIRA A. E. M.God.

Kata Masculino Juvenis

- 1º TIAGO FERREIRA C.K.G.P.
- 2º IVAN TAVARES C.K.G.P.
- 3º PEDRO SILVA Acad. Zen
- 3º RENATO GUEDES Gimnoarte

Kata Masculino Cadetes

- 1º PEDRO BRANCO E.S. Valadares
- 2º TIAGO OLIVEIRA C.K.G.P.
- 3º CARLOS Luís Paredes
- 3º JOEL GOUVEIA E.S. Valadares

Kata Masculino Séniores

- 1º TIAGO CASTRO C.K.G.P.
- 2º NUNO MOREIRA C. K. Maia
- 3º DANIEL SANTOS C.K.G.P.
- 3º PAULO DIAS A.D.F. Armadas



Taça Cidade de Olhão

Realizou-se no dia 28 de Fevereiro de 2004, mais uma edição da Taça de Karate Cidade de Olhão. A organização esteve a cargo do Clube de Karaté de Olhão e contou a presença de mais de duas centenas de karatecas, distribuídos pelos escalões de Pré-infantis, Infantis, Iniciados e Juvenis.

KATA PRÉ-INFANTIL FEM
1º ADRIANA CORREIA YOSHUKAN
2º CATARINA RUIVO K C FARO
3º TANIA SANTOS INDOORGYM
3º LEONOR MARTINS C K OLHÃO

KATA PRÉ-INFANTIL MAS
1º R. MENDONÇA MARGEM SUL
2º MARCO SANTOS C K OLHÃO
3º FILIPE FERRÃO MARGEM SUL
3º NUNO ISMAEL K C FARO

KATA INFANTIL FEM
1º LILIANA FERNANDES C K TAVIRA
2º INÊS LOPES C K OLHÃO
3º INÊS CORREIA C K TAVIRA
3º ANA RIBEIRO C K TAVIRA

KATA INFANTIL MAS
1º MIGUEL ABREU MARGEM SUL
2º ALEXANDRE PINHEIRO C K OLHÃO
3º DAVID ANDRÉ U K LISBOA
3º MÁRCIO C K TAVIRA

KATA INICIADOS MAS
1º GONÇALO PINTO U K LISBOA
2º DANIEL JESUS INDOORGYM
3º RODRIGO MENDONÇA SEIXAL
3º MIGUEL ALMEIDA YOSHUKAN

KATA JUVENIS MAS
1º JORGE CASIMIRO C K OLHÃO
2º PEDRO COELHO YOSHUKAN
3º MIGUEL PEDRO K C FARO
3º ANDRÉ GONÇALVES YOSHUKAN

KATA INICIADOS/ JUVENIS FEM
1º MAGALIE BARROS K C FARO
2º CÉLIA ESPADA INDOORGYM
3º JOANA PEREIRA K C FARO
3º MÓNICA FERNANDES C D LUZENSE

KUMITE PRÉ-INFANTIL FEM
1º CATARINA RUIVO K C FARO
2º NURIA GOMES K C FARO
3º ANA CATARINAC K OLHÃO
3º A GARCIA 1º MAIO

KUMITE PRÉ-INFANTIL MAS
1º JOÃO SANTOS C K OLHÃO
2º ANDRÉ RODRIGUES C K OLHÃO
3º ANDRÉ RAMOS C K OLHÃO
3º MARCO SANTOS C K OLHÃO

KUMITE INFANTIL FEM
1º LEONOR MARTINS C K OLHÃO
2º LAURA SANTOS C K OLHÃO
3º MARIA MELO C K OLHÃO
3º TÂNIA SANTOS INDOORGYM

KUMITE INFANTIL MAS
1º ANDRÉ WALLACE K C FARO
2º JOSÉ CAMPOS 1º MAIO
3º JOSÉ VIEGAS K C FARO
3º NELSON NUNES C K OLHÃO

KUMITE INICIADOS FEM
1º STEPHANIE CORREIA C K OLHÃO
2º MAGALIE BARROS K C FARO
3º FRANCISCA MARTINS C K OLHÃO
3º CATARINA MARTINS C K OLHÃO

KUMITE INICIADOS MAS
1º RICARDO LOZINHO K C FARO
2º JAMIL ZARKA QUARTEIRENSE
3º PEDRO SANTOS U K LISBOA
3º JOÃO COSTA SEIXAL

KUMITE JUVENIS FEM
1º MÓNICA FERNANDES C D LUZENSE
2º SARA PAIVA QUARTEIRENSE
3º DANIELA SANTOS INDOORGYM

KUMITE JUVENIS MAS
1º CARLOS MATIAS INDOORGYM
2º NUNO MESTRE K C FARO
3º FLÁVIO SIMÃO C K OLHÃO
3º DAVID BARROSO C D LUZENSE





Centro Português de Karate

Associação Nacional de Clubes

Fundada em 16 de Setembro de 1969

Filiada:

FNKP - Federação Nacional de Karate Portugal

FKTP - Federação Karate Tradicional Portugal

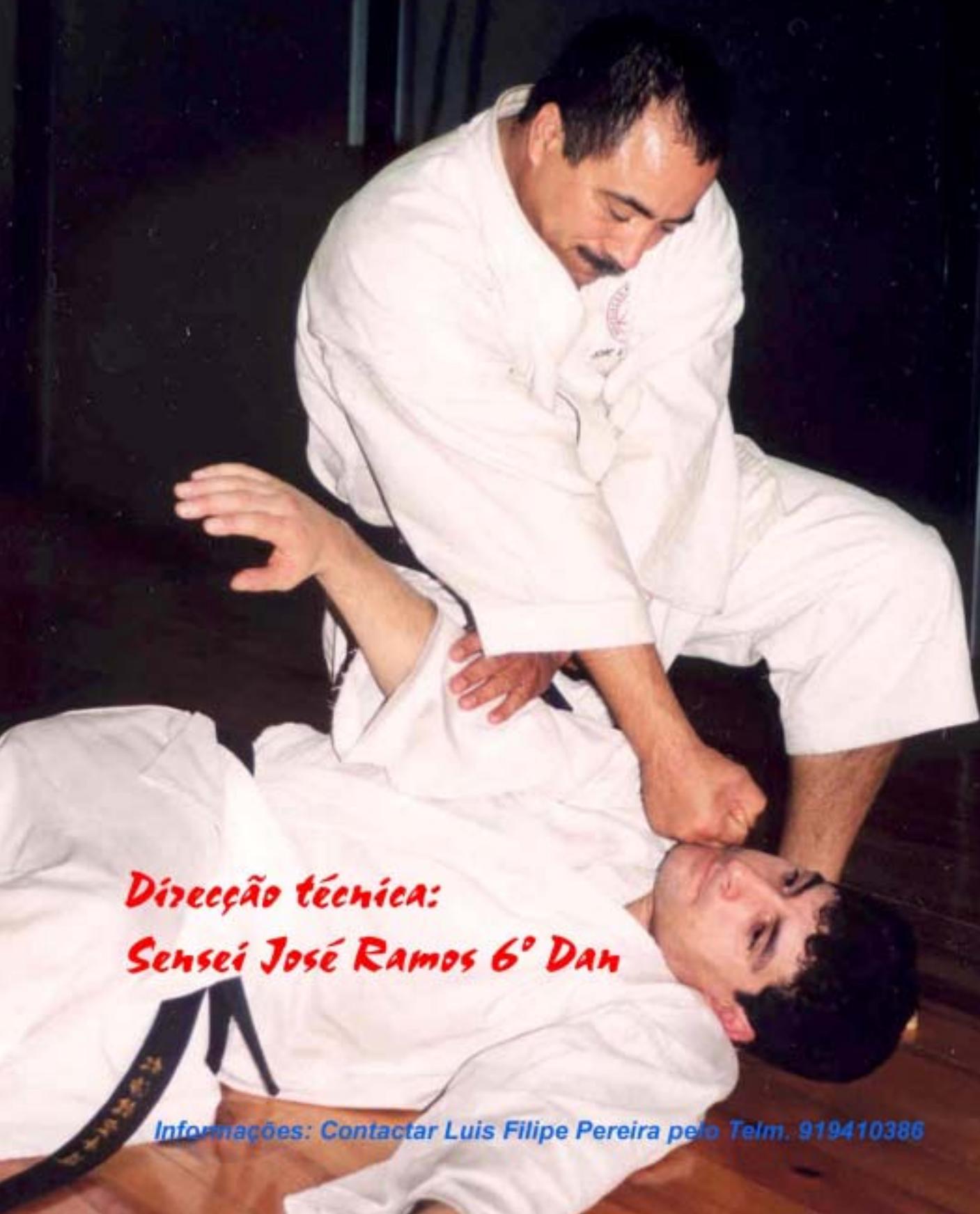
LPKS - Liga Portuguesa Karate Shotokan

Graduados C.P.K. época 2003/2004:

JOSÉ ANTÓNIO RAMOS	6º DAN	CARLOS ALBERTO CUNHA	2º DAN	DIOGO DURÃO DÓRIA	1º DAN
RÔMULO MACHADO	5º DAN	ERNESTO SOUSA SANTOS	2º DAN	EDUARDO M. COELHO	1º DAN
JOSÉ MELO	5º DAN	FRANCISCO CARVALHO	2º DAN	FANNY SILVA	1º DAN
CLÁUDIO FUNG	5º DAN	JOÃO M. NENÉ MARTINS	2º DAN	FERNANDO M. MIRANDA SILVA	1º DAN
CARLOS COSTA	4º DAN	JORGE S. PERESTRELO	2º DAN	FILIPE JOSÉ G. FARIA	1º DAN
PORFÍRIO ISIDORO	4º DAN	JOSÉ DIOGO M. F. DA SILVA	2º DAN	FRANCESCO MARCONI	1º DAN
RUI DIZ	4º DAN	JOSÉ FERNANDO COSTA	2º DAN	INÊS FERREIRA DOS SANTOS	1º DAN
JOAQUIM G. FERNANDES	4º DAN	JOSÉ MANUEL OLIVEIRA	2º DAN	ISMAEL FIDALGO	1º DAN
ALDA ALBUQUERQUE	4º DAN	MARCO ANTÓNIO MATEUS	2º DAN	JOÃO ALBERTO SI. CARIDADE	1º DAN
IVO ROSA R. RAMOS SILVA	4º DAN	MARCO PAULO ALVES	2º DAN	JOÃO PEDRO COSTA	1º DAN
FERNANDO JOSÉ PEREIRA	4º DAN	MARIA RAQUEL M. DIAS	2º DAN	JOÃO PEDRO P. OLIVEIRA	1º DAN
ALVARO FABIÃO	4º DAN	MARIA ROSÁRIO SILVA	2º DAN	JOÃO PEDRO PINHO	1º DAN
ANTÓNIO LEMOS	4º DAN	RAUL FILIPE BIZARRO	2º DAN	JOSE ANTONIO LERIAS	1º DAN
JOSÉ CASTRO LOPES	4º DAN	RICARDO M. RODRIGUES	2º DAN	JOSÉ HENRIQUE M. FONSECA	1º DAN
JOSÉ LUÍS A. SILVA	4º DAN	ROGÉRIO PAULO BRAZ	2º DAN	JOSE MANUEL T. B. LIMA	1º DAN
CARLOS MAURICIO COSTA	4º DAN	RUI SERRA	2º DAN	JOSÉ PEDRO M. SILVA	1º DAN
ANTÓNIO EUGÉNIO MARTINS	3º DAN	VICTOR CARLOS POÇAS	2º DAN	Luís FILIPE PEREIRA	1º DAN
ARTUR R. M. SERRANO	3º DAN	ANA ISABEL L. PIMENTA	1º DAN	MANUEL ANTÓNIO F. MARTINS	1º DAN
DOMINGOS ANTUNES	3º DAN	ANTÓNIO F. MOREIRA	1º DAN	MANUEL B. C. CARVALHO	1º DAN
EDUARDO COELHO	3º DAN	A. CONTREIRAS NETO	1º DAN	MAURICIO N. TEIXEIRA SILVA	1º DAN
F. ELISÁRIO MOREIRA	3º DAN	AVELINO FERREIRA PONTES	1º DAN	NELSON MENDES	1º DAN
JOSÉ ALBERTO MONTEIRO	3º DAN	CARLOS ALBERTO TEIXEIRA	1º DAN	ORLANDO FUNG	1º DAN
JOSÉ MANUEL MAGALHÃES	3º DAN	CARLOS EDUARDO PEIXOTO	1º DAN	OTELO LIMA MARTINS	1º DAN
LUÍS FILIPE PEREIRA	3º DAN	CARLOS MIGUEL TEIXEIRA	1º DAN	SANCIA CORTE-REAL	1º DAN
LUÍS MOURA SILVA	3º DAN	DIAMANTINO SOUSA	1º DAN	SARA PATRÍCIA CARNEIRO	1º DAN
MANUEL FERNANDO COSTA	3º DAN	FERNANDO JESUS RIBEIRO	1º DAN	SÉRGIO EDGAR R. PEREIRA	1º DAN
MARCO LUÍS SILVA	3º DAN	FILIPE FERNANDO SIMÕES	1º DAN	VLADIMIRO JOSÉ B. MATOS	1º DAN
MARIA SAUDADE FUNG	3º DAN	FRANCISCO JOSE M. PINTO	1º DAN	CARLOS CASTRO	1º DAN
NATÁLIA M. F. TAVARES	3º DAN	JOÃO COELHO GARCÊS	1º DAN	JORGE CASTRO	1º DAN
PAULO ALEXANDRE JULIÃO	3º DAN	JORGE ALEXANDRE SERRA	1º DAN	JOSÉ LUIS ROCHA DURÃES	1º DAN
PAULO F. A. ROSA	3º DAN	JORGE DOMINGOS MARTINS	1º DAN	EDUARDO TEIXEIRA GRACIO	1º DAN
RENATO A. MONTEIRO	3º DAN	JOSÉ ANTÓNIO B. COSTA	1º DAN	JORGE MACHADO	1º DAN
TOZÉ LOPES	3º DAN	JOSÉ CARLOS D. EVARISTO	1º DAN		
VICTOR MIRANDA	3º DAN	JOSÉ LUCINDO T. DA SILVA	1º DAN		
JOÃO CABAÇO	3º DAN	JOSÉ MANUEL F. PIMENTEL	1º DAN		
OVIDIU SALCEANU	2º DAN	JOSÉ MARQUES DA SILVA	1º DAN		
ARLETE CUSTÓDIO	2º DAN	JOSÉ MIGUEL RAMOS	1º DAN		
ARTUR BARROSO	2º DAN	JOSÉ VICENTE PERALTA	1º DAN		
ARTUR J. M. BARROSO	2º DAN	LEONEL A. MARTINS	1º DAN		
JOÃO SILVA G. CASTRO	2º DAN	MARIA JOSÉ M. DUARTE	1º DAN		
PEDRO SANTOS MONTEIRO	2º DAN	NAIR CONCEIÇÃO AFONSO	1º DAN		
RAUL ANTÓNIO L. MACHADO	2º DAN	PAULO JORGE B. M. ARAÚJO	1º DAN		
RICARDO M. MONTEIRO	2º DAN	PAULO JORGE C. SOARES	1º DAN		
RICARDO M. RODRIGUES	2º DAN	PAULO JORGE S. PEREIRA	1º DAN		
TIAGO ALEXANDRE LIMA	2º DAN	REJNALDO M. PEREIRA	1º DAN		
VITOR PAULO G. FINS	2º DAN	SUSANA MACHADO BASTOS	1º DAN		
ANTÓNIA ROSA SANTOS	2º DAN	ALVARO MANUEL PEREIRA	1º DAN		
ANTÓNIO A. EXTREMINA	2º DAN	ANA SOFIA OLIVEIRA	1º DAN		
ANTÓNIO MANUEL V. BRITO	2º DAN	ANTÓNIO ANDRADE	1º DAN		
ANTÓNIO NEVES RAMALHO	2º DAN	AUGUSTO JOSÉ TAVARES	1º DAN		
ARTUR JORGE C. MONTEIRO	2º DAN	CARLOS MANUEL A. CORREIA	1º DAN		

5º Estágio de Karate Shotokan do Porto 2004

**Dias 23, 24 e 25 de Julho
no Pavilhão Gimnodesportivo de Fânzeres - Gondomar**



**Direcção técnica:
Sensei José Ramos 6º DAN**

Informações: Contactar Luis Filipe Pereira pelo Telem. 919410386