

KARATE

ESTÁGIO TÉCNICO



JOSÉ RAMOS
SENSEI
8º DAN



VILAÇA PINTO
SENSEI
8º DAN



JORGE MONTEIRO
SENSEI
8º DAN



JOSÉ LEZON
SENSEI
8º DAN



ANTÓNIO MOREIRA
SENSEI
7º DAN



ANTÓNIO PEREIRA
SENSEI
7º DAN



DOMINGOS SILVA
SENSEI
5º DAN



ANTÓNIO CARDOSO
SENSEI
4º DAN

COMO
APOIO



14
MAIO
2022

空手道

OBJETIVOS

KARATEXEMPLO – ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL NORTE

A FNK-P vai promover ESTÁGIOS TÉCNICOS NACIONAIS com a participação especial de ilustres e consagrados Mestres nacionais que ao longo de várias décadas têm dedicado grande parte da sua vida à prática e ensino de Karate-Do.

É nosso objetivo promover e divulgar a tradição dos valores de Karate-Do, partilhar a riqueza da prática dos nossos Mestres de referência nacional, dar a conhecer as suas origens, o seu caminho e criar uma rede de conhecimentos de elevada craveira técnica acessível a toda a comunidade federativa.

A iniciativa está inserida no âmbito da campanha e promoção do “KaratExemplo”, nomeadamente na vertente de DIFUSÃO DE VALORES, promovendo as boas práticas, os bons exemplos dos nossos Mestres e demais agentes desportivos, em articulação com o Plano Nacional da Ética no Desporto do IPDJ.

PÚBLICO-ALVO

Aberto a todos os treinadores de Grau I, II, III e IV e a praticantes ativos na FNK-P com graduação mínima de cinto castanho.

DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no dia 14 de maio de 2022.

LOCAL

PAVILHÃO MUNICIPAL DE PEDROUÇOS, 13
4425-296 PEDROUÇOS MAIA

PROGRAMA

Das 09:30 às 11:30 (Treino Prático) “Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu e Shito-Ryu “

Das 13:30 às 15:30 (Ação Teórica) “Avaliação em Karate” Preletor Sensei José Ramos

Das 16:00 às 18.00 (Treino Prático) “Shotokan, Goju Ryu, Shotokai, Kyokushinkai”

MANHÃ	SHOTOKAN	GOJU RYU	WADO RYU	SHITO RYU
09:30 às 11:30	SENSEI JOSÉ RAMOS	SENSEI JORGE MONTEIRO	SENSEI JOSÉ LÉZON	SENSEI ANTÓNIO CARDOSO
13:30 às 15:30	(Ação Teórica) “Avaliação em Karate” Preletor Sensei José Ramos (somente para Treinadores)			
TARDE	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHOTOKAI	KYOKUSHINKAI
16:00 às 18:00	SENSEI VILAÇA PINTO	SENSEI ANTÓNIO MOREIRA	SENSEI DOMINGOS SILVA	SENSEI ANTÓNIO PEREIRA

COORDENAÇÃO TÉCNICA

António Quaresma

Diretor do Departamento de Formação da FNK-P; Doutor em Educação; Mestre em Psicologia do Desporto; Pós-graduado em Envelhecimento: Atividade Física e Autonomia Funcional; Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Karate e Investigador.

FORMADORES

SESSÃO TEÓRICA

JOSÉ ANTÓNIO RAMOS – Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Grau IV – IPDJ; Formador da Federação Nacional de Karate – Portugal (FNK-P); 8º Dan de Karate Shotokan; Diretor Técnico da Associação Desportiva Centro Português de Karate; Seleccionador nacional FNK-P entre 1993 e 2005; praticante de Karate há mais de 50 anos.

SESSÕES PRÁTICAS

Estilo Shotokan: Sensei José Ramos 8.º Dan e Sensei Vilaça Pinto 8.º Dan

Estilo Goju-Ryu: Sensei Jorge Monteiro 8.º Dan e Sensei António Moreira 7.º Dan

Estilo Wado Ryu: Sensei José Lezon 8.º Dan

Estilo Shotokai: Sensei Domingos Silva 5.º Dan

Estilo Shito-Ryu: Sensei António Cardoso 4.º Dan

Estilo Kyokushinkai: Sensei António Pereira 7.º Dan

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na plataforma da FNK-P até ao dia **10 de Maio 2022** não esquecendo obrigatoriamente de:

- Ter a respetiva quota do ano 2022 ativa;
- Fazer a inscrição individual (para emissão de certificado) na plataforma da FNK-P no menu “Ações”, tendo de preencher **obrigatoriamente** o e-mail pessoal;
- Efetuar o pagamento dos respectivos valores indicados infra para o NIB da FNK-P:

PT50 0018 0003 3948 7665 0201 8 – Banco Santander

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Treinador	€10,00	10 Maio 2022
Praticante	€5,00	10 Maio 2022

Enviar o comprovativo de pagamento com o número de documento de tesouraria para tesoureiro@fnkp.pt.

O INCUMPRIMENTO DO PRAZO INDICADO IMPLICA A NÃO PARTICIPAÇÃO NO EVENTO.

NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL.

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação no Estágio Técnico Nacional constitui a atribuição de 1,2 unidades de créditos (os Treinadores terão de participar nas 6h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação	formacao.secretariado@fnkp.pt
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	karateparatodos@fnkp.pt

Lisboa, 28 de abril de 2022

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Projeto “Karate para Todos”



(José Chagas)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)