

# KARATE

## ESTÁGIO TÉCNICO



JOSÉ ARLINDO  
SENSEI  
7º DAN



CÉSAR OLIVAL  
SENSEI  
7º DAN



JOSÉ OLIVEIRA  
SENSEI  
7º DAN



ABEL FIGUEIREDO  
SENSEI  
7º DAN



FILIPE FERNANDES  
SENSEI  
6º DAN

COM O  
APOIO



15  
MAIO  
2022

空手道

## OBJETIVOS

### KARATEXEMPLO – ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL CENTRO-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 15 de maio de 2022.

## LOCAL

PAVILHÃO MUNICIPAL ANICETO SIMÕES – PENACOVA

## PROGRAMA

**Das 09:30 às 11:30** (Treino Prático) “Shotokan, Goju Ryu e Shukokai”

**Das 13:30 às 15:30** (Ação Teórica) “Princípios Técnicos e Científicos da Respiração no Karate-Do: Kata e Kumite” Preletor Sensei Abel Figueiredo.

**Das 16:00 às 18.00** (Treino Prático) “Shotokan, Goju Ryu e Shukokai”

MANHÃ	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHUKOKAI
09:30 às 11:30	SENSEI JOSÉ ARLINDO	SENSEI JOSÉ OLIVEIRA	SENSEI FILIPE FERNANDES
13:30 às 15:30	Ação Teórica “Princípios Técnicos e Científicos da Respiração no Karate-Do: Kata e Kumite” Preletor Sensei Abel Figueiredo (somente para Treinadores)		
TARDE	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHUKOKAI
16:00 às 18:00	SENSEI CÉSAR OLIVAL	SENSEI ABEL FIGUEIREDO	SENSEI FILIPE FERNANDES

## 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

**ABEL FIGUEIREDO** – Licenciado e Mestre em Educação Física. Doutoramento em Ciências do Desporto. Professor na Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV). Diretor-Técnico da Associação de Karate de Viseu (AKV).

Presidente da Associação Nacional de Treinadores de Karate (ANTK) e Assessor Técnico Nacional para a Formação da FNK-P. Treinador de Karate Grau IV.

### SESSÕES PRÁTICAS

Estilo Shotokan: Sensei José Arlindo 7.º Dan e Sensei César Olival 7.º Dan

Estilo Goju-Ryu: Sensei José Oliveira 7.º Dan e Sensei Abel Figueiredo 7.º Dan

Estilo Shukokai: Sensei Filipe Fernandes 6.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](mailto: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)	<a href="mailto:fnkp@fnkp.pt">fnkp@fnkp.pt</a>
Departamento de Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>
Secretariado da Formação	<a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a>
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	<a href="mailto:karateparatodos@fnkp.pt">karateparatodos@fnkp.pt</a>

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)