



KARATE

FEDERAÇÃO NACIONAL PORTUGAL



BRAGA Município



# ESTÁGIO TÉCNICO CANCRO DA MAMA

15 OUTUBRO 2022 das 10.00 às 12.30 Horas



PREVENÇÃO  
É A MELHOR  
SOLUÇÃO



SENSEI  
FÁTIMA TEIXEIRA  
6º Dan Goju-Ryu



SENSEI  
ELISABETE SILVA  
4º Dan Wado-Ryu



SENSEI  
NATÁLIA TAVARES  
3º Dan Shotokan



SENSEI  
VANESSA COSTA  
2º Dan Shotokan

A FNK-P APOIA



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO  
DA UNIVERSIDADE DO MINHO  
NAVE 2, BRAGA



## OBJETIVOS

### KARATEXEMPLO – ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL (CANCRO DA MAMA) FNK-P ZONA NORTE

A FNK-P vai promover ESTÁGIOS TÉCNICOS NACIONAIS, com o objetivo de nos Associarmos ao **Dia Mundial da Saúde da Mama** com a participação especial das nossas ilustres Senseis femininas e consagradas 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 através da partilha de conhecimento e ao mesmo tempo, homenagearmos todos quantos sofrem ou já sofreram de perto este flagelo do **Cancro da Mama** a nível Pessoal ou Familiar.

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 verde, a partir dos 12 Anos.

## DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no **dia 15 de Outubro de 2022 (Sábado)**.

## LOCAL

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA UNIVERSIDADE DO MINHO NAVE 2 (BRAGA)

## HORÁRIO/ PROGRAMA

### Das 10:00 às 12:30 Horas

MANHÃ	GOJU-RYU	WADO-RYU	SHOTOKAN	SHOTOKAN
10:0 às 12:30	SENSEI FÁTIMA TEIXEIRA 6ºDAN	SENSEI ELISABETE SILVA 4º Dan	SENSEI NATÁLIA TAVARES 3º DAN	SENSEI VANESSA COSTA 2º DAN

## 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

GOJU-RYU – SENSEI FÁTIMA TEIXEIRA – 6º DAN  
WADO-RYU – SENSEI ELISABETE SILVA – 4º DAN  
SHOTOKAN – SENSEI NATÁLIA TAVARES – 3º DAN  
SHOTOKAN – SENSEI VANESSA COSTA – 2º DAN

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na plataforma da FNK-P até ao dia **11 de Outubro 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** com o e-mail pessoal;
- Efectuar 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	€5,00	11 de Outubro 2022
Praticante	€5,00	11 de Outubro 2022

Enviar o comprovativo de pagamento com o número de documento de tesouraria para [tesoureiro@fnkp.pt](mailto:tesoureiro@fnkp.pt).

**TODA A RECEITA SERÁ ENTREGUE À LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO.**

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

**NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL.**

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, 29 de Setembro de 2022

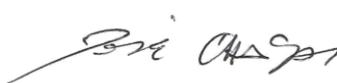
Com os melhores cumprimentos,

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)