

# 2º ESTÁGIO TÉCNICO

## 3 JUNHO 2023



**SENSEI**  
**FERNANDO DAVID**  
7º DAN | ESTILO SHITO-RYU



**SENSEI**  
**CARLOS DIAS**  
7º DAN | ESTILO SHOTOKAN



**SENSEI**  
**NUNO CARNEIRA**  
7º DAN | ESTILO GOJU-RYU



**SENSEI**  
**PEDRO PORÉM**  
7º DAN | KENPO



**SENSEI**  
**JOÃO HENRIQUES**  
6º DAN | ESTILO WADO-RYU



**SENSEI**  
**JOÃO COUTINHO**  
5º DAN | ESTILO SHOTOKAI



**SENSEI**  
**ANTÓNIO QUARESMA**  
4º DAN | ESTILO SHOTOKAN

**PAVILHÃO POLIDESPORTIVO DO CLUBE RECREATIVO E DESPORTIVO ARRUDENSE CRDA | PRÁTICA**  
**HORÁRIO: DAS 09H30 ÀS 11H30 E DAS 16H ÀS 18H00 | AVENIDA TIMOR LOROSAE, 2630 ARRUDA DOS VINHOS**

**SEDE DO CLUBE RECREATIVO E DESPORTO ARRUDENSE CRDA | TEÓRICA**  
**HORÁRIO: DAS 13H30 ÀS 15H30 | R. JOÃO DE DEUS 34, 2630-247 ARRUDA DOS VINHOS**



## OBJETIVOS

### KARATÊ EXEMPLO – 2º ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL CENTRO SUL

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 (até 100 Participantes)

## DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no dia 3 de Junho de 2023.

## LOCAL

**PRÁTICA:** Pavilhão Polidesportivo do Clube Recreativo e Desportivo Arrudense CRDA (Avenida Timor Lorosae, 2630 Arruda dos Vinhos)

**TEÓRICA:** Sede do Clube Recreativo e Desporto Arrudense CRDA (R. João de Deus 34, 2630-247 Arruda dos Vinhos)

## PROGRAMA

**Das 09:30 às 11:30** (Treino Prático) “Shotokan, Shito-Ryu, Kenpo”

**Das 13:30 às 15:30** (Ação Teórica) Preletor Doutor, António Quaresma

**Das 16:00 às 18:00** (Treino Prático) “Goju-Ryu, Wado-Ryu, Shotokai”

MANHÃ	SHOTOKAN	SHITO-RYU	KENPO
09:30 às 11:30	SENSEI CARLOS DIAS	SENSEI FERNANDO DAVID	SENSEI PEDRO PORÉM
13:30 às 15:30	Preletor Sensei António Quaresma “Dinamização de práticas colaborativas para Treinadores de karate”		
TARDE	GOJU-RYU	WADO-RYU	SHOTOKAI
16:00 às 18:00	SENSEI NUNO CARDEIRA	SENSEI JOÃO HENRIQUES	SENSEI JOÃO COUTINHO

## 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

Sensei António Quaresma

### SESSÕES PRÁTICAS

Shotokan: Sensei Carlos Dias 7º Dan

Shito-Ryu: Sensei Fernando David 7º Dan

Kenpo: Sensei Pedro Porém 7º Dan

Goju-Ryu: Sensei Nuno Carneira 7º Dan

Wado-Ryu: Sensei João Henriques 6º Dan

Shotokai: Sensei João Coutinho 5º Dan

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na plataforma da FNK-P até ao dia **30 de Maio 2023** não esquecendo obrigatoriamente de:

- Ter a respetiva quota do ano 2023 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	30 Maio 2023
Praticante	€5,00	30 Maio 2023

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, 15 de Maio de 2023

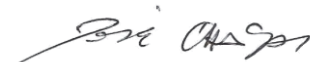
Com os melhores cumprimentos,

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)

