



FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL

Utilidade Pública Desportiva e Utilidade Pública
(DR. 213, IIª Série 14 de Setembro de 1995 e DR. 15, IIª Série 18 de Janeiro de 1996)
NIPC 503 027 120

FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

Rua do Cruzeiro, n.º 11 A – 1300-160 Lisboa – PORTUGAL
Tel.: +351 967 162 645 GPS: 38.707464,-9.191960
Email: fnkp@fnkp.pt Site: www.fnkp.pt Email Dep: seleccoes@fnkp.pt

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº 24/2023)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 25 de Agosto de 2023

Assunto: **ESTÁGIO DE KATA SÉNIOR (14 a 17 de Setembro)**

Exmos. Srs.,

No âmbito do ciclo de observação técnica das seleções nacionais, para a participação no Campeonato do Mundo de Séniores a realizar em Budapeste (Hungria), convocamos os atletas abaixo designados a participar no estágio de seleção nacional nos dias **14 a 17 de Setembro 2023**, no CAR de Sangalhos, Rua Ivo Neves n.º405 Anadia 3780-124, cumprindo o estabelecido na alínea b), do artigo 16º, do Regulamento Nacional de Seleções.

N.º	N.º Federativo	NOME	ASSOCIAÇÃO	CLUBE	ESCALÃO	CATEGORIA
KATA FEMININO SENIOR						
1	2115	ANA CRUZ	MSK	GMDMB	SÉNIOR	INDIVIDUAL+EQUIPA
2	33044	BEATRIZ PORTAL	MSK	GMDMB	SUB21	EQUIPA
3	18711	MAISA CARIDADE	MSK	GMDMB	SUB21	EQUIPA
4	7361	NATACHA FERNANDES	UKA	KC FARO	SUB21	EQUIPA
KATA MASCULINO SENIOR						
5	12188	ARTUR NETO	AAMA	KC QUARTEIRA	SÉNIOR	INDIVIDUAL
6	1847	DAVID FERNANDES	UKA	KC FARO	SÉNIOR	INDIVIDUAL
7	2225	JOSÉ LEMOS	APK SHO	AA COIMBRA	SÉNIOR	INDIVIDUAL

PROGRAMA

Quinta Feira, 14 setembro 2023

10:00 > 12:00 - Treino Técnico
15:00 > 16:00 - Treino Físico
16:00 > 17:00 - Treino Técnico
17:00 > 17:30 - Recuperação

Sexta Feira, 15 setembro 2023

09:00 > 11:00 - Treino Técnico
11:00 > 12:00 - Prevenção de Lesões
15:00 > 16:00 - Treino Físico
17:00 > 18:00 - Momento Social

Sábado, 16 setembro 2023

09:00 > 10:00 - Treino Físico
10:00 > 12:00 - Treino Técnico
15:00 > 15:30 - Prevenção de Lesões
15:30 > 17:30 - Treino Técnico

Domingo, 17 setembro 2023

09:00 > 12:00 - Treino Técnico

Filiada

Federação Mundial de Karate (WKF) – Federação Europeia de Karate (EKF)
Confederação do Desporto de Portugal (CDP) – Comité Olímpico de Portugal (COP) – Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL

Utilidade Pública Desportiva e Utilidade Pública
(DR. 213, IIª Série 14 de Setembro de 1995 e DR. 15, IIª Série 18 de Janeiro de 1996)
NIPC 503 027 120

KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

Rua do Cruzeiro, n.º 11 A – 1300-160 Lisboa – PORTUGAL
Tel.: +351 967 162 645 GPS: 38.707464,-9.191960
Email: fnkp@fnkp.pt Site: www.fnkp.pt Email Dep: seleccoos@fnkp.pt

Aproveitamos para informar que o treino será realizado à porta fechada, circunscrito ao grupo de atletas convocados, elementos da equipa técnica nacional de seleções, diretores da FNK-P, equipa médica e treinadores pessoais quando autorizados pelos Seleccionadores Nacionais.

Os atletas estão obrigados a ter seguro e exame médico desportivo atualizado, assim como, a munir-se de **todo equipamento obrigatório**, previstas em regulamentação própria.

Com os melhores cumprimentos,

O Seleccionador Nacional
Kata Seniores e Sub21,

(Jorge Peixeiro)

O Diretor do Departamento
Seleções da FNK-P,

(Paulo Julião)