

## 43º CURSO DE OFICIAL DE MESA

### FORUM CULTURAL VALLIS LONGUS

Sala de Artes

AVENIDA 5 DE OUTUBRO, Nº 72, 4440-503 VALONGO

#### PROGRAMA GERAL

#### **Domingo – 24-09-2023**

08H30 – 08H50 – Receção dos participantes

08H50 – 09H00 – Abertura do Curso

09H00 – 10H00 – A formação Desportiva do Técnico de Arbitragem

10H00 – 12H00 – Regras e regulamentos de kumite

12H00 – 13H00 – Regras e regulamentos de kata

15H00 – 17H00 – Elementos técnicos de arbitragem I

17H00 – 17H30 – Avaliação Prática

17H45 – 18H30 – Avaliação Teórica

18H40 – 19H00 – Atribuição dos resultados e encerramento do Curso.

**Nota: Todos candidatos levar apito e esferográfica.**