



# 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

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](mailto:fnkp@fnkp.pt)    Site: [www.fnkp.pt](http://www.fnkp.pt)    Email Dep: [seleccoes@fnkp.pt](mailto:seleccoes@fnkp.pt)

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº33/2023)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 25 de Setembro de 2023

Assunto: Retoma dos Treinos de Seleção Regionais

Exmos. Srs.,

A Federação Nacional de Karate – Portugal, a bem do interesse do Karate nacional, irá retomar os trabalhos das Seleções Regionais.

O objetivo, comum aos atletas, aos treinadores à FNK-P e consequentemente a Portugal, visa aumentar o nível de motivação e qualidade e o nível competitivo de cada região, bem como potenciar a identificação de talentos e consequente integração de atletas na Seleção Nacional.

Para esse efeito encontram-se reunidas as condições necessárias, como locais e Equipa Técnica, para retomar os Treinos de Seleção Regionais que consideramos de extrema importância para o desenvolvimento desportivo do Karate nacional e difusão do modelo defendido pelas Seleções Nacionais.

Assim, têm acesso aos referidos treinos, os atletas dos escalões Iniciados, Juvenis, Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores, na disciplina de Kata e Kumite que reúnam pelo menos uma das condições seguintes:

1. Atletas detentores de Alto Rendimento;
2. Atletas que representaram a Seleção Nacional na época desportiva 2022/2023;
3. Atletas com lugar de pódio em provas oficiais da FNK-P na época desportiva 2022/2023 e na época desportiva que agora se inicia 2023/2024;
4. Atletas que reúnam condições de âmbito físico, técnico, tático e/ou psicológico, propostos pelos seus treinadores pessoais.

Os atletas estão obrigados a ter a quota do presente ano civil validada, seguro e exame médico desportivo atualizado, assim como, a munir-se de todas as proteções obrigatórias previstas em regulamentação própria.

Os atletas que cumprem os requisitos necessários para ingressarem nos Treinos Regionais têm de preencher obrigatoriamente os seus dados no seguinte formulário:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzPo7C0DDR8GKocO7XJUmHLY3zhfsS0H7CWW-48eB3QrVH2g/viewform>

Caso o formulário não seja preenchido, a FNK-P não garante a contabilização das presenças e avaliações nos treinos.

Agradecemos antecipadamente a todos os atletas e treinadores que farão parte integrante deste movimento regional e que certamente contribuirão para um nível de excelência nacional.



KARATE  
FEDERAÇÃO NACIONAL  
PORTUGAL

# 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

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](mailto:fnkp@fnkp.pt)    Site: [www.fnkp.pt](http://www.fnkp.pt)    Email Dep: [seleccoes@fnkp.pt](mailto:seleccoes@fnkp.pt)

---

Agradecemos ainda publicamente aos Treinadores Regionais que aceitaram integrar a Equipa Técnica Nacional.

Juntos Somos Mais Fortes!

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P

(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento  
de Seleções da FNK-P,

(Paulo Julião)