

XXI CURSO UNIFICADO DE ÁRBITRO DE KARATE 30 de Setembro e 1 de Outubro de 2023

FORUM CULTURAL VALLIS LONGUS

Sala de Artes

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

PROGRAMA GERAL

SÁBADO 30

08H30 – 08H50 – Receção dos participantes

08H50 – 09H00 – Abertura do curso

09H00 – 10H00 – Aspetos comportamentais do árbitro de karate

10H00 – 13H00 – Formação Específica – O Regulamento de Arbitragem e as N. Competição

15H00 – 16H30 – Formação Específica – Elementos de arbitragem III

16H30 – 17H45 – Formação Específica – Elementos de arbitragem IV

18H00 – 19H00 – Avaliação teórica

DOMINGO 1

09H00 – 10H00 – Formação Específica – Elementos de arbitragem III

10H00 – 11H30 – Formação Prática – Kata

11H30 – 13H00 – Avaliação Prática – Kata

15H00 – 16H30 – Formação Prática kumite

16H30 – 18H00 – Avaliação Prática kumite

18H30 – 19H30 – Atribuição dos resultados e encerramento do Curso.

Nota: Obrigatório todos candidatos levar o uniforme oficial.