

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº6/2024)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 14 de março de 2024

Assunto: Treinos de Seleções Regionais

Exmos. Srs.,

A Federação Nacional de Karate – Portugal irá realizar o 1º treino de Seleções Regionais no dia 16 de março 2024 para as regiões Norte, Centro-Norte, Centro-Sul, Sul, Faial e S. Jorge, no dia 17 de março para a região de S. Miguel e dia 23 de março para a Terceira, e tem como objetivo aumentar o nível competitivo, de motivação e a qualidade de cada região, bem como potenciar a identificação de talentos e a consequente integração de atletas na Seleção Nacional.

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 nas épocas desportivas 2022/2023 e 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.

Estão convocados todos os atletas que compareceram nos últimos treinos regionais.

## PROGRAMAS:

### 16 MARÇO

#### NORTE

14h30 15h30	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Clube Karate da Maia Av. Do Lidador da Maia Edifício PSP – 3º andar Águas Santas
15h30 17h00	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
17h00 18h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
18h00 19h30	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		



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

## CENTRO NORTE

09h00 10h30	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Pavilhão das atividades desportivas - Pombal Zona Desportiva Rua de Leiria, 3100 Pombal
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
10h45 12h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

## CENTRO SUL

14h00 15h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Escola Ibn Mucana – Pólo da secundária R. Major Serpa Pinto, 2645- 074 Alcabideche
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
14h00 15h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

## SUL

10h00 11h30	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão Avenida Miguel Bombarda 13, 8500-299 Portimão
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
11h30 13h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

## FAIAL

17h00 18h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Complexo Desportivo Manuel de Arriaga Rua Ilha Azul 9900-039 Horta
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
18h00 19h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

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

## SÃO JORGE

17h00 18h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Pavilhão da escola Básica e Secundária da Calheta
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
18h00 19h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

## 17 MARÇO

### S. MIGUEL

14h30 15h30	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Pavilhão Carlos Silveira Escola EB1/JI de São Pedro Rua da Mãe de Deus 9500-321 São Miguel
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
15h30 16h30	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

## 23 MARÇO

### TERCEIRA

17h00 18h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KATA	Complexo Desportivo Manuel de Arriaga Rua Ilha Azul 9900-039 Horta
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		
18h00 19h00	Escalão de Formação Iniciados e Juvenis	KUMITE	
	Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores		

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P

(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento  
de Seleções da FNK-P,

(Paulo Julião)

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)