



3º ESTÁGIO TÉCNICO

11 MAIO 2024

PAVILHÃO MUNICIPAL DE BARCELOS
LARGO DO MUNICÍPIO 4750-323 BARCELOS



**SENSEI
FRANCISCO FERNANDEZ**
7º DAN | ESTILO SHITO-RYU



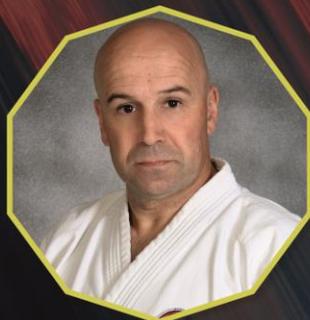
**SENSEI
PORFÍRIO ISIDORO**
6º DAN | ESTILO SHOTOKAN



**SENSEI
ANTÓNIO LINO**
6º DAN | ESTILO SHOTOKAN



**SENSEI
RICARDO LEITE**
6º DAN | ESTILO GOJU-RYU



**SENSEI
ANTÓNIO CAMPOS**
5º DAN | ESTILO GOJU-RYU



**SENSEI
MIRANDA GOMES**
4º DAN | ESTILO SHOTOKAI



**SENSEI
NUNO CARDOSO**
4º DAN | ESTILO SHOTOKAN

LOCAL E HORÁRIO (PRÁTICA)
PAVILHÃO MUNICIPAL DE BARCELOS
R. CÂNDIDO DA CUNHA 100, 4750-333 BARCELOS
DAS 09:30 ÀS 11:30 HORAS E DAS 16:00 ÀS 18:00 HORAS

LOCAL E HORÁRIO (TEÓRICA)
AUDITÓRIO CASA DA JUVENTUDE DE BARCELOS
RUA DA MADEIRA 37. BARCELOS
DAS 13:30 ÀS 15:30 HORAS

OBJETIVOS

KARATEXEMPLO – 3º ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL NORTE

A FNK-P vai promover ESTÁGIOS TÉCNICOS NACIONAIS com a participação especial de ilustres e consagrados Mestres nacionais que ao longo de várias décadas têm dedicado grande parte da sua vida à prática e ensino de Karate-Do.

É nosso objetivo promover e divulgar a tradição dos valores de Karate-Do, partilhar a riqueza da prática dos nossos Mestres de referência nacional, dar a conhecer as suas origens, o seu caminho e criar uma rede de conhecimentos de elevada craveira técnica acessível a toda a comunidade federativa.

A iniciativa está inserida no âmbito da campanha e promoção do “KaratExemplo”, nomeadamente na vertente de DIFUSÃO DE VALORES, promovendo as boas práticas, os bons exemplos dos nossos Mestres e demais agentes desportivos, em articulação com o Plano Nacional da Ética no Desporto do IPDJ.

PÚBLICO-ALVO

Aberto a todos os treinadores de Grau I, II, III e IV e a praticantes ativos na FNK-P (até 100 participantes).

DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no dia 11 de Maio de 2024.

LOCAL

Prática: Pavilhão Municipal De Barcelos (R. Cândido Da Cunha 100, 4750-333 Barcelos)

Teórica: Auditório Casa Da Juventude de Barcelos (R. da Madalena 37- Barcelos)

PROGRAMA

Das 09:30 às 11:30 (Treino Prático) “Shotokan, Goju-Ryu, Shotokai”

Das 13:30 às 15:30 (Ação Teórica) Preletor Sensei Nuno Cardoso

Das 16:00 às 18.00 (Treino Prático) “Shito-Ryu, Shotokan, Goju-Ryu”

MANHÃ	SHOTOKAN	GOJU-RYU	SHOTOKAI
09:30 às 11:30	SENSEI PORFIRIO ISIDORO	SENSEI RICARDO LEITE	SENSEI MIRANDA GOMES
13:30 às 15:30	“A promoção da Saúde Mental no Desporto através da prática do Karate” SENSEI NUNO CARDOSO		
TARDE	SHITO-RYU	SHOTOKAN	GOJU-RYU
16:00 às 18:00	SENSEI FRANCISCO FERNANDEZ	SENSEI ANTÓNIO LINO	SENSEI ANTÓNIO CAMPOS

COORDENAÇÃO TÉCNICA

António Quaresma

Diretor do Departamento de Formação da FNK-P; Doutor em Educação; Mestre em Psicologia do Desporto; Pós-graduado em Envelhecimento: Atividade Física e Autonomia Funcional; Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Karate e Investigador.

FORMADORES

SESSÃO TEÓRICA

Sensei Nuno Cardoso (4º Dan)

SESSÕES PRÁTICAS

Shotokan: Sensei Porfirio Isidoro (6º Dan) e Sensei António Lino (6º Dan)

Goju-Ryu: Sensei Ricardo Leite (6º Dan) e Sensei António Campos (5º Dan)

Shito-Ryu: Sensei Francisco Fernandez (Paco) (7º Dan)

Shotokai: Sensei Miranda Gomes (4º Dan)

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição no Estágio através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento (escolher treinador ou praticante);
 - ✓ Seleccionar na última coluna à direita os agentes desportivos pretendidos e premir o botão “+”;
 - ✓ Premir “Emitir pagamento” seguido de “OK”;
 - ✓ Liquidar o documento gerado com a referencia Multibanco e aguardar pela validação (até 5 horas);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição, independentemente do motivo.

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Treinador	€10,00	8 Maio 2024
Praticante	€5,00	8 Maio 2024

O INCUMPRIMENTO DO PRAZO INDICADO IMPLICA A NÃO PARTICIPAÇÃO NO EVENTO.

NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL.

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação no Estágio Técnico Nacional constitui a atribuição de 1,2 unidades de créditos (os Treinadores terão de participar nas 6h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação	formacao.secretariado@fnkp.pt
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	karateparatodos@fnkp.pt

Lisboa, 26 de Abril de 2024

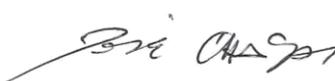
Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Projeto “Karate para Todos”



(José Chagas)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)