

**AÇÃO DE FORMAÇÃO**

# KARATE

**MODELO TÉCNICO CONCEPTUAL**  
**NAS SELEÇÕES NACIONAIS | KATA E KUMITE**

**1,2UC TPTD - IPDJ**

## LISBOA

CAR DO JAMOR  
10H-13H

### KATA

**28/2/2026**  
**SÁBADO**

### KUMITE

**1/3/2026**  
**DOMINGO**

## BRAGA

COMPLEXO DESPORTIVO  
UNIVERSIDADE DO MINHO  
9H30-12H30

### KUMITE

**28/2/2026**  
**SÁBADO**

### KATA

**1/3/2026**  
**DOMINGO**

### FORMADORES

EQUIPA TÉCNICA NACIONAL  
KATA E KUMITE

## OBJETIVOS

O Departamento de Formação da FNK-P irá promover uma formação presencial para **Treinadores e Praticantes**, sob o tema: **Modelo Técnico Conceptual nas Seleções Nacionais – Kata e Kumite**.

O desenvolvimento sustentado das Seleções Nacionais de Kata e Kumite exige uma abordagem estruturada, coerente e alinhada com as exigências do alto rendimento. Neste contexto, o Modelo Técnico Conceptual das Seleções Nacionais surge como um instrumento orientador do trabalho técnico, metodológico e estratégico, definindo princípios comuns e linhas de atuação claras para atletas, treinadores e estruturas federativas.

Este modelo tem como objetivos assegurar uma identidade técnica nacional, respeitando as especificidades de cada disciplina, e promover a articulação entre os diferentes níveis de intervenção — clubes, treinadores, Seleções Nacionais e federação — potenciando a qualidade do processo de formação e do rendimento desportivo.

Ao estabelecer referências técnicas, metodológicas e organizacionais, o Modelo Técnico Conceptual pretende reforçar a consistência, transparência e eficácia do trabalho desenvolvido nas Seleções Nacionais, contribuindo para a valorização do karate português no contexto internacional.

## PÚBLICO-ALVO

**TREINADOR** de todos os graus com TPTD e/ou **PRATICANTE** ativo na FNK-P.

## DATAS

**28 de fevereiro e 1 de março de 2026 (sábado e domingo)** em regime presencial.

## LOCAL

O agente desportivo pode optar por um dos seguintes locais:

- **LISBOA** – CAR do Jamor – Av. Pierre de Coubertin, 1495-751 Cruz Quebrada.
- **BRAGA** – Complexo Desportivo da Universidade do Minho – Campus de Gualtar, Rua da Universidade, 4710-057 Braga

## PROGRAMA

Data / Dia	LISBOA CAR do Jamor <b>10:00h – 13:00h</b>	BRAGA Complexo Desportivo Universidade do Minho <b>09:30h – 12:30h</b>
28.02.2026 (Sábado)	<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>
01.03.2026 (Domingo)	<b>Kumite</b>	<b>Kata</b>

## FORMADORES

- Membros da Equipa Técnica Nacional – KATA e KUMITE

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

O **agente desportivo** interessado em participar na Ação de Formação, terá de efetuar a inscrição através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento (escolher o local pretendido e escolher se é treinador ou praticante);
  - ✓ Selecionar 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 referência Multibanco e aguardar pela validação (até 5h);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição, independentemente do motivo.

	VALOR	LOCAL	PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO
Treinador	€20,00	Lisboa Braga	<b>23 de fevereiro de 2026</b>
Praticante	€20,00	Lisboa Braga	<b>23 de fevereiro de 2026</b>

➤ **NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL**

### UNIDADES DE CRÉDITO

A participação na Ação de Formação confere a atribuição de **1,2 Unidades de Crédito** para a renovação do **TPTD**, desde que sejam frequentadas as **6 horas de formação previstas para sábado e domingo**.

DESIGNAÇÃO	CONTACTO
Departamento de Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>
Secretariado da Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a>
Coordenador da Formação	<a href="mailto:dtnd@fnkp.pt">dtnd@fnkp.pt</a>

Lisboa, 26 de janeiro de 2026

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P,

(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P,

(Nuno Barata)

O Coordenador Técnico de Formação da FNK-P,

(Joaquim Gonçalves)