

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



17 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 20 - 22 Settembre 2024

Palaexpomar - Viale Aldo Moro, 21



ORARIO	AREA	VENERDI' 20 SETTEMBRE	
09:00 - 10:00		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	DOCENTI
10:00	12:00	INDIRIZZO AGONISTICO KATA LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	Staff Tecnico Federale
		TECNICA E POSIZIONI, EQUILIBRIO E COORDINAZIONE	
10:00	12:00	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	Coach Squadre Nazionali
		TECNICHE DI TSUKI, UCHI E KERI (MODELLI ESECUTIVI)	
10:00	12:00	INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO STUDIO DEGLI STILI	Commissioni Nazionali di Stile
		TECNICHE DI STILE, PROGRAMMI D'ESAME	
10:30	12:00	INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni) LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE	Centro Nazionale Formazione e Ricerca
		PERCORSI MOTORI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI NEL KARATE	
PAUSA PRANZO			
14:00 - 15:00		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 17° STAGE NAZIONALE 2024 Premiazione società e Riconoscimenti a Tecnici ed Atleti	
15:00	17:00	INDIRIZZO AGONISTICO KATA LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	Staff Tecnico Federale
		SVILUPPO DELLA VELOCITA' ATTRAVERSO IL MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE E DELLA ELASTICITA' MUSCOLARE	
15:30	17:00	INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni) LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE	Centro Nazionale Formazione e Ricerca
		ELEMENTI BASE DI PREACROBATICA DI INDIRIZZO PER LE SPECIALITA' DI KUMITE E KATA	
16:30 - 17:30		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
17:30	19:30	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	Coach Squadre Nazionali
		LO SVILUPPO DELLA RAPIDITA' DI ESECUZIONE DELLE TECNICHE	
17:30	19:30	INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO (per Tecnici e Amatori) STUDIO DEGLI STILI	Commissioni Nazionali di Stile
		INDIRIZZI TECNICI PER I KATA PIU' RAPPRESENTATIVI DELLO STILE, VARIANTI DI SCUOLA	
CENA			
21:30		ASSEMBLEA NAZIONALE ELETTIVA ORDINARIA Elezione del Presidente Nazionale e dei Consiglieri Nazionali	

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



17 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 20 - 22 Settembre 2024

Palaexpomar - Viale Aldo Moro, 21



ORARIO	AREA	SABATO 21 SETTEMBRE	
07:30 - 08:30		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
		DOCENTI	
08:30	10:30	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		CONDIZIONAMENTO FISICO ATTRAVERSO TECNICHE DI KERI-TSUKI/UCHI GESTIONE DEL CONTROLLO IN CONDIZIONE DI AFFATICAMENTO	
		* SIMULAZIONE DI GARA KUMITE (*solo per gli Atleti Nazionali Jun/Sen M+F + Ippon M)	
		Coach Squadre Nazionali	
		Dir. e Coach Nazionali	
09:00	10:30	INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni) LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE	
		KATA: EQUILIBRIO, PRECISIONE POSTURALE E TECNICA, MODULI DI ESERCIZI SPECIFICI	
		Centro Nazionale Formazione e Ricerca	
10:00 - 11:00		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
11:00	13:00	INDIRIZZO AGONISTICO KATA LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		POTENZA E KIME, ESPRESSIVITA' CORPOREA	
		* SIMULAZIONE DI GARA KATA (*solo per gli Atleti Nazionali Eso/Cad + Sq. Giov. M+F)	
		Staff Tecnico Federale	
		Direttori Sq. Nazionali	
11:00	13:00	INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO (per Tecnici e Amatori) STUDIO DEGLI STILI	
		* ILLUSTRAZIONE PROGRAMMA DI KUMITE 1°- 2° / 3°- 4° DAN	
		Commissione Tecnica Nazionale	
PAUSA PRANZO			
14:00 - 15:00		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
15:00	17:00	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		TECNICHE SINGOLE O COMBinate IN SITUAZIONI DINAMICHE DI GARA	
		* SIMULAZIONE DI GARA KUMITE (*solo per gli Atleti Nazionali Eso/Cad M+F + Ippon F)	
		Coach Squadre Nazionali	
		Dir. e Coach Nazionali	
15:30	17:00	INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni) LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE	
		KUMITE: DISTANZA TEMPO E RITMO MODULI DI LAVORO A COPPIE	
		Centro Nazionale Formazione e Ricerca	
16:30 - 17:30		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
17:30	19:30	INDIRIZZO AGONISTICO KATA LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE TRAMITE L'USO DELLA POTENZA E DEL KIME	
		* SIMULAZIONE DI GARA KATA (*solo per gli Atleti Nazionali Jun/Sen + Sq. Ass. M+F)	
		Staff Tecnico Federale	
		Direttori Sq. Nazionali	
17:30	19:30	INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO (per Tecnici e Amatori) STUDIO DEGLI STILI	
		INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI	
		Commissioni Nazionali di Stile	
CENA			
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO MONDIALE IKU - ARGENTINA 2024 (BUENOS AIRES 24 - 27 ottobre)	

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



17 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 20 - 22 Settembre 2024

Palaexpomar - Viale Aldo Moro, 21



ORARIO	AREA	DOMENICA 22 SETTEMBRE	
07:30 - 08:30		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
		DOCENTI	
08:30	10:30	INDIRIZZO AGONISTICO KATA LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		L'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA ALLA VELOCITA'	
		Staff Tecnico Federale	
08:30	10:30	INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO (per Tecnici e Amatori) STUDIO DEGLI STILI	
		INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI	
		Commissioni Nazionali di Stile	
10:00 - 11:00		CONTROLLO PRESENZE PRESSO LA SEGRETERIA	
10:30		* Briefing per Campionato Mondiale IKU 2024 (*solo per gli Atleti Nazionali)	*Direttori e Coach Squadre Nazionali
11:00	13:00	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI	
		GESTIONE DELLE RISORSE FISICHE, MENTALI E TATTICHE TRAMITE LA COMUNICAZIONE CON IL COACH	
		Coach Squadre Nazionali	
11:00	12:30	INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni) LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE	
		KUMITE: SITUAZIONI VARIE DA GARA KATA: DA GARA	
		Centro Nazionale Formazione e Ricerca	
SALUTI E CHIUSURA STAGE			