



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

13 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 2-3-4 Ottobre 2020

INDIRIZZO AGONISTICO



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	SPECIALITA' KATA		
VENERDI' 2 OTTOBRE	14:00	14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	DOCENTI
	14:30	15:20	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico.	Coach Kata Squadre Nazionali
	15:20	15:30	PAUSA	
	15:30	16:20	Esercizi di Core Stability per il miglioramento delle posture e della stabilità nelle posizioni.	
	16:20	16:30	PAUSA	
	16:30	17:20	Studio del Kihon di Stile e Scuola per il miglioramento del gesto tecnico e della corretta respirazione	
	17:20	17:30	PAUSA	
	17:30	18:20	Kata da gara	
	18:20	18:30	PAUSA	
	18:30	19:30	Kata da gara	
	19:30	CENA		
	21:30	PREMIAZIONE SOCIETA' "TOP TEN" ASSEMBLEA NAZIONALE ORDINARIA ELETTIVA		

GIORNO	ORARIO	SPECIALITA' KATA		
SABATO 3 OTTOBRE	07:30	08:00	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI
	08:00	08:50	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico.	Coach Kata Squadre Nazionali
	08:50	09:00	PAUSA	
	09:00	09:50	Esercizi Tecnico-coordinativi e Speciali complessi di livello superiore rispetto alle competizioni.	
	09:50	10:00	PAUSA	
	10:00	10:50	Esercizi propriocettivi (senza pedane e a carico naturale)	
	10:50	11:00	PAUSA	
	11:00	11:50	Kata da gara	
	11:50	12:00	PAUSA	
	12:00	13:00	Kata da gara	
	13:00	PRANZO		

GIORNO	ORARIO	SPECIALITA' KATA		
DOMENICA 4 OTTOBRE	10:15	10:45	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI
	10:45	12:00	Esercizi Tecnico-coordinativi e speciali complessi di livello superiore rispetto alle competizioni.	Coach Kata Squadre Nazionali
	12:00	12:10	PAUSA	
	12:10	13:00	Kata da gara	
	13:00	CHIUSURA STAGE		



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

13 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 2-3-4 Ottobre 2020

INDIRIZZO AGONISTICO



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO		SPECIALITA' KUMITE	
VENERDI' 2 OTTOBRE	14:00	14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	DOCENTI
	14:30	15:20	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Kumite Squadre Nazionali
	15:20	15:30	PAUSA	
	15:30	16:20	Esercizi con stimoli visivi per la riduzione dei tempi di reazione complessa	
	16:20	16:30	PAUSA	
	16:30	17:20	Esercizi propriocettivi per il controllo e il mantenimento della corretta postura in situazione di sbilanciamento	
	17:20	17:30	PAUSA	
	17:30	18:20	Interazioni multiple per il miglioramento della difesa, spostamenti, parate e uso tattico della distanza	
	18:20	18:30	PAUSA	
	18:30	19:30	Interazioni multiple per il miglioramento della difesa, spostamenti, parate e uso tattico della distanza	
	19:30	CENA		
21:30	PREMIAZIONE SOCIETA' "TOP TEN" ASSEMBLEA NAZIONALE ORDINARIA ELETTIVA			

GIORNO	ORARIO		SPECIALITA' KUMITE	
SABATO 3 OTTOBRE	07:30	08:00	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI
	08:00	08:50	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Kumite Squadre Nazionali
	08:50	09:00	PAUSA	
	09:00	09:50	Esercizi per il miglioramento delle tecniche di calcio circolari compresi Ushiro geri e Ushiro ura mawashi geri	
	09:50	10:00	PAUSA	
	10:00	10:50	Esercizi con stimoli visivi per la riduzione dei tempi di reazione complessa	
	10:50	11:00	PAUSA	
	11:00	11:50	Interazioni multiple per il miglioramento degli attacchi e contrattacchi	
	11:50	12:00	PAUSA	
	12:00	13:00	Interazioni multiple per il miglioramento degli attacchi e contrattacchi	
	13:00	PRANZO		

GIORNO	ORARIO		SPECIALITA' KUMITE	
DOMENICA 4 OTTOBRE	10:15	10:45	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI
	10:45	12:00	Interazioni multiple per il miglioramento della difesa (spostamenti, parate e uso tattico della distanza)	Coach Kumite Squadre Nazionali
	12:00	12:10	PAUSA	
	12:10	13:00	Interazioni multiple per il miglioramento degli attacchi e contrattacchi	
	13:00	CHIUSURA STAGE		



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

13 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 2-3-4 Ottobre 2020

INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO



STUDIO DEGLI STILI E DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

GIORNO	ORARIO	Shotokan - Wado Ryu - Shito Ryu - Goju Ryu Shotokai - Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Karate Synthesis - Karate Advanced - Zendokai Okinawa Karate Do: Okinawa Meibunkan Goju Ryu - Uechi Ryu Okikukai	
VENERDI' 2 OTTOBRE	07:30 - 08:00	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	DOCENTI NAZIONALI
	08:00 - 08:50	PROGRAMMI D'ESAME DI STILE	Artusi (Wado Ryu) Boffelli (Karate Synthesis) Bonafede (Shorin Ryu Matsubayashi Ryu) De Pretto (Shotokan) Gaspardo (Okinawa Meibukan Goju Ryu) Masci (Goju Ryu) Nekoofar (Karate Advanced) Savorgnan (Shito Ryu) Toselli (Zendokai) Vecchiet (Shotokai) Zilioli (Uechi Ryu Okikukai) Zorzi (Shorin Ryu Kyudokan Higa Te)
	08:50 - 09:00	PAUSA	
	09:00 - 09:50	PROGRAMMI D'ESAME DI STILE	
	09:50 - 10:00	PAUSA	
	10:00 - 10:50	PROGRAMMI D'ESAME DI STILE	
	10:50 - 11:00	PAUSA	
	11:00 - 11:50	PROGRAMMI D'ESAME DI STILE - KATA	
	11:50 - 12:00	PAUSA	
	12:00 - 13:00	PROGRAMMI D'ESAME DI STILE - KATA	
	13:00	PRANZO	
21:30	PREMIAZIONE SOCIETA' "TOP TEN" ASSEMBLEA NAZIONALE ORDINARIA ELETTIVA		

GIORNO	ORARIO	Shotokan - Wado Ryu - Shito Ryu - Goju Ryu Shotokai - Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Karate Synthesis - Karate Advanced - Zendokai Okinawa Karate Do: Okinawa Meibunkan Goju Ryu - Uechi Ryu Okikukai	
SABATO 3 OTTOBRE	14:00 - 14:30	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI NAZIONALI
	14:30 - 15:20	ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE (per la corretta postura e per economizzare il gesto tecnico)	Coach Squadre Nazionali M° Gazzaniga
	15:20 - 15:30	PAUSA	Artusi (Wado Ryu) Boffelli (Karate Synthesis) Bonafede (Shorin Ryu Matsubayashi Ryu) De Pretto (Shotokan) Gaspardo (Okinawa Meibukan Goju Ryu) Nekoofar (Karate Advanced) Savorgnan (Shito Ryu) Toselli (Zendokai) Vecchiet (Shotokai) Zilioli (Uechi Ryu Okikukai) Zorzi (Shorin Ryu Kyudokan Higa Te)
	15:30 - 16:20	OYO KERI WAZA "Adattamento in condizioni reali della tecnica"	
	16:20 - 16:30	PAUSA	
	16:30 - 17:20	OYO UCHI WAZA - OYO TSUKI WAZA "Adattamento in condizioni reali della tecnica"	
	17:20 - 17:30	PAUSA	
	17:30 - 18:20	JIYU KUMITE - "LA DIFESA" (spostamenti - parate ed uso della distanza)	
	18:20 - 18:30	PAUSA	
	18:30 - 19:30	JIYU KUMITE - "FINTE E VARIAZIONI DELLA TECNICA" (come modificare, durante l'esecuzione, la tecnica in un'altra)	
	19:30	CENA	

GIORNO	ORARIO	Shotokan - Wado Ryu - Shito Ryu - Goju Ryu Shotokai - Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Karate Synthesis - Karate Advanced - Zendokai Okinawa Karate Do: Okinawa Meibunkan Goju Ryu - Uechi Ryu Okikukai		
DOMENICA 4 OTTOBRE	07:30 - 08:00	CONTROLLO ACCESSI	DOCENTI NAZIONALI	
	08:00 - 08:50	OYO UKE WAZA "Adattamento in condizioni reali della tecnica"	Artusi (Wado Ryu) Boffelli (Karate Synthesis) Bonafede (Shorin Ryu Matsubayashi Ryu) De Pretto (Shotokan) Gaspardo (Okinawa Meibukan Goju Ryu) Nekoofar (Karate Advanced) Savorgnan (Shito Ryu) Toselli (Zendokai) Vecchiet (Shotokai) Zilioli (Uechi Ryu Okikukai) Zorzi (Shorin Ryu Kyudokan Higa Te)	
	08:50 - 09:00	PAUSA		
	09:00 - 10:15	KUZUSHI WAZA E KATAME WAZA "Adattamento in condizioni reali della tecnica"		
	10:15	CHIUSURA STAGE		
	10:30	ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE DA 1° A 6° DAN		
	13:00	FINE SESSIONE NAZIONALE D'ESAME DI GRADUAZIONE		



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

13 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 2-3-4 Ottobre 2020

INDIRIZZO FORMATIVO ARBITRALE



LA VALUTAZIONE ARBITRALE NELLE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	DOCENTI	
VENERDI' 4 OTTOBRE	14:30	15:00	REGISTRAZIONE ED ACCESSO AL CORSO	DOCENTI
	15:00	16:00	TEST D'INGRESSO	Commissione Nazionale UdG
	16:00	16:10	PAUSA	
	16:10	17:10	NOVITA' REGOLAMENTO DI GARA KARATE SPORTIVO PARTE GENERALE	
	17:10	17:20	PAUSA	
	17:20	18:20	NOVITA' REGOLAMENTO DI GARA KARATE SPORTIVO SPECIALITA' KUMITE E KATA	
	18:20	18:30	PAUSA	
	18:30	19:30	NOVITA' REGOLAMENTO DI GARA KARATE TRADIZIONALE SPECIALITA' KUMITE SHOBU IPPON	
	19:30		CENA	
	21:30		PREMIAZIONE SOCIETA' "TOP TEN" ASSEMBLEA NAZIONALE ORDINARIA ELETTIVA	

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	DOCENTI	
SABATO 5 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO ACCESSO	DOCENTI
	08:30	09:50	ANALISI DELLE SITUAZIONI DI CRITICITA' IN GARA	Commissione Nazionale UdG
	09:50	10:00	PAUSA	
	10:00	11:20	FORMALITA' E GESTUALITA'	
	11:20	11:30	PAUSA	
	11:30	13:00	LE TECNICHE DI PROIEZIONE	
	13:00		PRANZO	
	14:30	15:00	CONTROLLO ACCESSO	Commissione Nazionale UdG
	15:00	16:20	UNIFORMITA' DI VALUTAZIONE KUMITE SHOBU SANBON - NIHON	
	16:20	16:30	PAUSA	
	16:30	17:50	UNIFORMITA' DI VALUTAZIONE - KATA	
	17:50	18:00	PAUSA	
	18:00	19:30	UNIFORMITA' DI VALUTAZIONE - KUMITE SHOBU IPPON	
19:30		CENA		

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	DOCENTI	
DOMENICA 6 OTTOBRE	08:30	09:00	CONTROLLO ACCESSO	DOCENTI
	09:00	09:50	RIEPILOGO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI	Commissione Nazionale UdG
	09:50	10:00	PAUSA	
	10:00	11:30	ESAMI PER LA QUALIFICA DI ARBITRO NAZIONALE DI 1 ^A E 2 ^A CAT. VERIFICA DI AGGIORNAMENTO PER ARBITRI NAZIONALI	
	11:30	11:40	PAUSA	
	11:40	12:30	VERIFICA DI AGGIORNAMENTO PER I CAPO TATAMI	
	12:30		CHIUSURA CORSO	