



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 30 Settembre 1-2 Ottobre 2022

INDIRIZZO PRE-AGONISTICO (fino agli 11 anni)



LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA MOTORIA ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE DI ABILITA' E COMPETENZE

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
VENERDI' 30 SETTEMBRE	10:00	12:30	* L'USO DEI PERCORSI NELL'APPRENDIMENTO E NELLO SVILUPPO MOTORIO DEI PRE AGONISTI	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 15° STAGE NAZIONALE 2022	
	17:30	19:30	* LO SVILUPPO DELLE QUALITA' FISICHE E DELLE CAPACITA' COORDINATIVE	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
SABATO 1 OTTOBRE	11:00	13:00	* DESTREZZA SPECIFICA DEI GESTI ACICLICI - KUMITE	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	PAUSA PRANZO			
	15:00	17:00	* DESTREZZA SPECIFICA DEI GESTI CICLICI - KATA	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022	
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
DOMENICA 2 OTTOBRE	11:00	13:00	* KUMITE (da gara) * KATA (da gara)	Direttore Allenatori Nazionali
	SALUTI E CHIUSURA STAGE			



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 30 Settembre 1-2 Ottobre 2022

INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KATA"



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
VENERDI' 30 SETTEMBRE	09:00	10:00	CONTROLLO PRESENZE	
	10:00	12:30	* ESERCIZI PER IL CONSOLIDAMENTO DELLE POSTURE E DELL'EQUILIBRIO * KIHON PROPEDEUTICI KATA DA GARA	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	09:00	10:00	CONTROLLO PRESENZE	
	10:00	12:30	* ESERCIZI PER IL CONSOLIDAMENTO DELLE POSTURE E DELL'EQUILIBRIO * KIHON PROPEDEUTICI KATA DA GARA	Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 15° STAGE NAZIONALE 2022	
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
	15:00	17:00	* ESERCIZI PER IL CONSOLIDAMENTO DELLE POSTURE E DELL'EQUILIBRIO * KIHON PROPEDEUTICI KATA DA GARA	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
15:00	17:00	* ESERCIZI PER IL CONSOLIDAMENTO DELLE POSTURE E DELL'EQUILIBRIO * KIHON PROPEDEUTICI KATA DA GARA	Coach Squadre Nazionali	
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
SABATO 1 OTTOBRE	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	* ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE TECNICHE DI CALCIO E DELLE FASI ACROBATICHE NEI KATA	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	* ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE TECNICHE DI CALCIO E DELLE FASI ACROBATICHE NEI KATA * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
	17:30	19:30	* ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DEL KIME E DELLE TRANSIZIONI DA UNA POSIZIONE AD UN'ALTRA	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
	17:30	19:30	* KIHON PER LA GESTIONE DEL RITMO DEL KATA * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Coach Squadre Nazionali
CENA				
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022		

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
DOMENICA 2 OTTOBRE	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	* KIHON PER LA GESTIONE DEL RITMO DEL KATA	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	* ANALISI DELLE PRESTAZIONI DI GARA	Coach Squadre Nazionali
SALUTI E CHIUSURA STAGE				



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 30 Settembre 1-2 Ottobre 2022

INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KUMITE"



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
VENERDI' 30 SETTEMBRE	09:00	10:00	CONTROLLO PRESENZE	
	10:00	12:30	* ESERCIZI PER AFFINARE LA DISTANZA ED I TEMPI DI REAZIONE	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	09:00	10:00	CONTROLLO PRESENZE	
	10:00	12:30	* ESERCIZI PER AFFINARE LA DISTANZA ED I TEMPI DI REAZIONE	Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 15° STAGE NAZIONALE 2022	
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
	17:30	19:30	* ESECUZIONE DI TECNICHE AD ELEVATA FREQUENZA E ATTACCHI MULTIPLI FINO ALLO YAME	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
17:30	19:30	* ESECUZIONE DI TECNICHE AD ELEVATA FREQUENZA E ATTACCHI MULTIPLI FINO ALLO YAME	Coach Squadre Nazionali	
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
SABATO 1 OTTOBRE	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	* ESERCIZI PER LA GESTIONE DEL TATAMI IN FASE DI DIFESA E ATTACCO, SULLA LINEA DEL JOGAI E IN SITUAZIONI D'ANGOLO. * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	* ESERCIZI PER LA GESTIONE DEL TATAMI IN FASE DI DIFESA E ATTACCO, SULLA LINEA DEL JOGAI E IN SITUAZIONI D'ANGOLO. * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
	15:00	17:00	* SITUAZIONI TATTICHE DI ATTACCO E DIFESA CONTRO AVVERSARIO CHE AGISCE DI ANTICIPO O DI CONTRATTACCO. * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Direttore Allenatori Nazionali
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
	15:00	17:00	* SITUAZIONI TATTICHE DI ATTACCO E DIFESA CONTRO AVVERSARIO CHE AGISCE DI ANTICIPO O DI CONTRATTACCO. * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Coach Squadre Nazionali
CENA				
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022		

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
DOMENICA 2 OTTOBRE	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	* L'IMPORTANZA STRATEGICA DI ACQUISIRE IL PRIMO PUNTO (senshu)	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	* L'IMPORTANZA STRATEGICA DI ACQUISIRE IL PRIMO PUNTO (senshu)	Coach Squadre Nazionali
SALUTI E CHIUSURA STAGE				



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 30 Settembre 1-2 Ottobre 2022

INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO



STUDIO DEGLI STILI E DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

GIORNO	ORARIO		AREA	Stili/Scuole: Ashihara -Goju Ryu - Karate Advanced - Kokorozashi - Kyokushinkai Shito Ryu - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
				PROGRAMMA	DOCENTI
VENERDI' 30 SETTEMBRE	10:00	12:30		* PROGRAMMI TECNICI DI STILE/SCUOLA	Commissioni Nazionali di Stile
	PAUSA PRANZO				
	14:30			CERIMONIA DI APERTURA DEL 15° STAGE NAZIONALE 2022	
	ORARIO	AREA	PROGRAMMA		DOCENTI
	15:00	17:00		* STUDIO ED APPROFONDIMENTO DELLO STILE - KATA E BUNKAI * STUDIO ED APPROFONDIMENTO DI STILE/SCUOLA A CONTATTO	Commissioni Nazionali di Stile
CENA					

GIORNO	ORARIO		AREA	Stili/Scuole: Ashihara -Goju Ryu - Karate Advanced - Kokorozashi - Kyokushinkai Shito Ryu - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
				PROGRAMMA	DOCENTI
SABATO 1 OTTOBRE	08:30	10:30		* PROGRAMMI TECNICI DI STILE/SCUOLA * INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI DI KARATE A CONTATTO	Commissioni Nazionali di Stile
	PAUSA PRANZO				
	ORARIO	AREA	PROGRAMMA		DOCENTI
	17:30	19:30		* PRESENTAZIONE NUOVO PROGRAMMA DI KUMITE 1°- 2° E 3°- 4° DAN PER GLI STILI NON A CONTATTO * INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI DI KARATE A CONTATTO	Commissione Tecnica Nazionale Commissioni Nazionali di Stile
	CENA				
21:30			CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022		

GIORNO	ORARIO		AREA	Stili/Scuole: Ashihara -Goju Ryu - Karate Advanced - Kokorozashi - Kyokushinkai Shito Ryu - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
				PROGRAMMA	DOCENTI
DOMENICA 2 OTTOBRE	08:30	10:30		* INTERSCAMBIO TECNICO TRA I QUATTRO STILI MAGGIORI * INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI DI KARATE A CONTATTO * PRATICA SUDDIVISA TRA GLI ALTRI STILI/SCUOLE IN PROGRAMMA	Commissioni Nazionali di Stile
	SALUTI E CHIUSURA STAGE				



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 30 Settembre 1-2 Ottobre 2022

INDIRIZZO FORMATIVO ARBITRALE



17° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI	
VENERDI' 30 SETTEMBRE	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 15° STAGE NAZIONALE 2022		
	14:00	14:30	CONTROLLO PRESENZE		
	15:00	16:30	UdG	La figura arbitrale	Commissione Nazionale UdG
	16:30	17:30	UdG	Il regolamento nazionale FIK e le specifiche IKU	Commissione Nazionale UdG
	17:30	18:30	UdG	KATA - Modelli tecnici e criticità	Commissione Nazionale UdG
	18:30	19:30	UdG	KUMITE - Modelli tecnici e criticità	Commissione Nazionale UdG
	CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI	
SABATO 1 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO PRESENZE		
	08:30	09:00	UdG	Introduzione alla pratica arbitrale	Commissione Nazionale UdG
	09:00	12:00	UdG	Pratica arbitrale KATA e KUMITE su due aree gara	Commissione Nazionale UdG
	12:00	12:30	UdG	Conclusioni	Commissione Nazionale UdG
	PAUSA PRANZO				
	ORARIO	AREA	PROGRAMMA		DOCENTI
	14:30	15:00	CONTROLLO PRESENZE		
	15:00	15:30	UdG	Introduzione alla pratica arbitrale	Commissione Nazionale UdG
	15:30	18:30	UdG	Pratica arbitrale KATA e KUMITE su due aree gara	Commissione Nazionale UdG
	18:30	19:00	UdG	Conclusioni	Commissione Nazionale UdG
	CENA				
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022			

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI	
DOMENICA 2 OTTOBRE	08:30	09:00	CONTROLLO PRESENZE		
	09:00	10:00	UdG	Analisi dettagliata della pratica arbitrale	Commissione Nazionale UdG
	10:00	11:00	UdG	Test arbitrale 2022	Commissione Nazionale UdG
	11:00	12:00	UdG	Consegna schede di valutazione personale	Commissione Nazionale UdG
				Consegna Attestati di partecipazione	Commissione Nazionale UdG
				Consegna Diplomi di qualifica arbitrale	Commissione Nazionale UdG
SALUTI E CHIUSURA STAGE					



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

15° STAGE NAZIONALE

CAORLE (VE) 30 SETTEMBRE - 2 OTTOBRE 2022

INDIRIZZO FORMATIVO PRESIDENTI DI GIURIA

17° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA



GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
VENERDI 30 SETTEMBRE	14:00	14:30	REGISTRAZIONE E CONTROLLO PRESENZE
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA 15° STAGE NAZIONALE 2022
	15:00	16:30	Figura e compiti del Presidente di Giuria
	16:30	17:30	Considerazioni generali su regolamenti di gara FIK e specifiche IKU
	17:30	18:30	Sistema di gara Kata individuali e squadre
	18:30	19:30	Sistema di gara e penalità Kumite Nihon - Sanbon - Ippon
	CENA		

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
SABATO 1 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO PRESENZE
	08:30	09:00	Illustrazione e aggiornamento software di gara
	09:00	12:00	Prove pratiche su software di gara
			Prove pratiche di Kata/Kumite su due aree di gara
	12:00	12:30	Considerazioni su prove pratiche
	PRANZO		
	14:30	15:00	CONTROLLO PRESENZE
	15:00	15:30	Sistema di registrazione e procedura Prova Video
	15:30	18:30	Prove pratiche su sistema di registrazione per ricerca Prove Video
			Prove pratiche di Kata/Kumite su due aree di gara
	18:30	19:00	Considerazioni conclusive su prove pratiche
CENA			
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO DEL MONDO IKU 2022	

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
DOMENICA 2 OTTOBRE	08:30	09:00	CONTROLLO PRESENZE
	09:00	10:00	Test qualifica PdG Regionale
			Test qualifica PdG Nazionale 1^ - 2^ categoria
			Test conferma qualifica PdG Nazionale stagione sportiva 2022-2023
	10:00	11:30	Correzione test
	11:30	12:00	Consegna attestati di partecipazione e diplomi di qualifica
CHIUSURA CORSO E SALUTI			