



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

16 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 29 - 30 Settembre 1 Ottobre 2023

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' 29 SETTEMBRE	10:30	12:00	* PERCORSI MOTORI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI NEL KARATE	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 16° STAGE NAZIONALE 2023	
	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
	17:30	19:00	* SVILUPPO MOTORIO DEI PRE AGONISTI: ELEMENTI BASE DI PREACROBATICA DI INDIRIZZO PER LE SPECIALITA' DI KUMITE E KATA	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
SABATO 30 SETTEMBRE	11:00	12:30	* KUMITE: DISTANZA TEMPO E RITMO MODULI DI LAVORO A COPPIE	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	PAUSA PRANZO			
	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
	15:30	17:00	* KATA: EQUILIBRIO E PRECISIONE POSTURALE E TECNICA. MODULI DI ESERCIZI SPECIFICI	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	CENA			
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO EUROPEO IKU 2023		

GIORNO	ORARIO	AREA	PROGRAMMA	DOCENTI
DOMENICA 1 OTTOBRE	11:00	12:30	* KUMITE: SITUAZIONI VARIE DA GARA * KATA: DA GARA	Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
	SALUTI E CHIUSURA STAGE			



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

16 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 29 - 30 Settembre 1 Ottobre 2023

INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KATA"



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
VENERDI' 29 SETTEMBRE	09:30	10:30	CONTROLLO PRESENZE	
	10:30	12:30	ESECUZIONE BASE KATA DA GARA: CORRETTA ESPRESSIONE DI TECNICA, POTENZA, KIME	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	09:30	10:30	CONTROLLO PRESENZE	
	10:30	12:30	* TEST MOTORI ESECUZIONE BASE KATA DA GARA: CORRETTA ESPRESSIONE DI TECNICA, POTENZA, KIME	Direttori e Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 16° STAGE NAZIONALE 2023	
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
	15:00	17:00	ESECUZIONE BASE KATA DA GARA: CORRETTA ESPRESSIONE DI RITMO, EQUILIBRIO, ESPRESSIVITA'	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE	
15:00	17:00	* TEST MOTORI ESECUZIONE BASE KATA DA GARA: CORRETTA ESPRESSIONE DI RITMO, EQUILIBRIO, ESPRESSIVITA'	Direttori e Coach Squadre Nazionali	
CENA				

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
SABATO 30 SETTEMBRE	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	ESECUZIONE AVANZATA KATA DA GARA: GRADI DI DIFFICOLTA' E DI RISCHIO (FASI ACROBATICHE, ROTAZIONI, TRASLAZIONI E SEQUENZE TECNICHE DIFFICILI E PROLUNGATE)	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	ESECUZIONE AVANZATA KATA DA GARA: GRADI DI DIFFICOLTA' E DI RISCHIO (FASI ACROBATICHE, ROTAZIONI, TRASLAZIONI E SEQUENZE TECNICHE DIFFICILI E PROLUNGATE) * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Direttori e Coach Squadre Nazionali
	PAUSA PRANZO			
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
	17:30	19:30	STABILIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE DI GARA CON CARICO RIDOTTO, QUALITA' COSTANTE E BRUSCHI AUMENTI DI INTENSITA'	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE	
	17:30	19:30	STABILIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE DI GARA CON CARICO RIDOTTO, QUALITA' COSTANTE E BRUSCHI AUMENTI DI INTENSITA' * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Direttori e Coach Squadre Nazionali
CENA				
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO EUROPEO IKU 2023		

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KATA	DOCENTI
DOMENICA 1 OTTOBRE	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	*PRESENTAZIONE KATA WADO RYU PER GARE INTERSTILE (Unsu- Suparimpei-Annan) AUMENTO DELLA RESISTENZA ALLA VELOCITA' CON METODO ALTERNATO O VARIABILE ED INTERVAL-TRAINING BREVE	Commissione Tecnica Nazionale
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KATA	DOCENTI
	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE	
	08:30	10:30	AUMENTO DELLA RESISTENZA ALLA VELOCITA' CON METODO ALTERNATO O VARIABILE ED INTERVAL-TRAINING BREVE * Briefing per Campionato Europeo IKU 2023	Coach Squadre Nazionali Dirett. Squadre Nazionali
SALUTI E CHIUSURA STAGE				



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

16 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 29 - 30 Settembre 1 Ottobre 2023



INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KUMITE"

LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI	
VENERDI' 29 SETTEMBRE	09:30	10:30	CONTROLLO PRESENZE		
	10:30	12:30	IL CONCETTO DI ANTICIPO. TEMPO E DISTANZA PER ANTICIPO DI BRACCIA E DI GAMBE	Coach Squadre Nazionali	
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI	
	09:30	10:30	CONTROLLO PRESENZE		
	10:30	12:30	* TEST MOTORI IL CONCETTO DI ANTICIPO. TEMPO E DISTANZA PER ANTICIPO DI BRACCIA E DI GAMBE	Coach Squadre Nazionali	
	PAUSA PRANZO				
	14:30			CERIMONIA DI APERTURA DEL 16° STAGE NAZIONALE 2023	
	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI	
	16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE		
	17:30	19:30	ATTACCHI CON TECNICHE DI BRACCIA (TSUCHI E UCHI) CON SPOSTAMENTO DELL'INTERA MASSA CORPOREA VERSO IL BERSAGLIO	Coach Squadre Nazionali	
ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI		
16:30	17:30	CONTROLLO PRESENZE			
17:30	19:30	* TEST MOTORI ATTACCHI CON TECNICHE DI BRACCIA (TSUCHI E UCHI) CON SPOSTAMENTO DELL'INTERA MASSA CORPOREA VERSO IL BERSAGLIO	Coach Squadre Nazionali		
CENA					

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI	
SABATO 30 SETTEMBRE	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE		
	08:30	10:30	IL CONTROLLO NEGLI ATTACCHI CON TECNICHE DI GAMBA, CHUDAN E JODAN	Coach Squadre Nazionali	
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI	
	07:30	08:30	CONTROLLO PRESENZE		
	08:30	10:30	IL CONTROLLO NEGLI ATTACCHI CON TECNICHE DI GAMBA, CHUDAN E JODAN * 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	LE PROIEZIONI SU ATTACCHI DI BRACCIA E GAMBE E SPAZZATE CONSENTITE	Coach Squadre Nazionali	
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI	
14:00	15:00	CONTROLLO PRESENZE			
15:00	17:00	LE PROIEZIONI SU ATTACCHI DI BRACCIA E GAMBE E SPAZZATE CONSENTITE * SIMULAZIONE DI GARA CON ARBITRI	Coach Squadre Nazionali		
CENA					
21:30			CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO EUROPEO IKU 2023		

GIORNO	ORARIO	AREA	INDIRIZZO AGONISTICO KUMITE	DOCENTI
DOMENICA 1 OTTOBRE	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	TEORIA E METODOLOGIA DELLA COSTRUZIONE DELLE COMBINAZIONI DI ATTACCO	Coach Squadre Nazionali
	ORARIO	AREA	ATLETI NAZIONALI KUMITE	DOCENTI
	10:00	11:00	CONTROLLO PRESENZE	
	11:00	13:00	TEORIA E METODOLOGIA DELLA COSTRUZIONE DELLE COMBINAZIONI DI ATTACCO * Briefing per Campionato Europeo IKU 2023	Coach Squadre Nazionali Dirett. Squadre Nazionali
SALUTI E CHIUSURA STAGE				



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

16 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 29 - 30 Settembre 1 Ottobre 2023

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 - Shorin Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
VENERDI' 29 SETTEMBRE			PROGRAMMA	DOCENTI
	10:30	12:30	PROGRAMMI TECNICI DI STILE/SCUOLA	Commissioni Nazionali di Stile
	PAUSA PRANZO			
	14:30		CERIMONIA DI APERTURA DEL 16° STAGE NAZIONALE 2023	
			PROGRAMMA	DOCENTI
	15:00	17:00	INDIRIZZI TECNICI PER I KATA PIU' RAPPRESENTATIVI DELLO STILE. VARIANTI DI SCUOLA AMMISSIBILI NELLA ESECUZIONE DI TECNICHE, MOVIMENTI, PARTI DEL KATA, ECC. 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 - Shorin Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
SABATO 30 SETTEMBRE			PROGRAMMA	DOCENTI
	08:30	10:30	KATA: ERRORI DA EVITARE NELLA PREPARAZIONE DEI SALTI E NELLE TRASLAZIONI (cioè il passaggio da una posizione a un'altra) * INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI DI KARATE A CONTATTO	Commissioni Nazionali di Stile
	PAUSA PRANZO			
			PROGRAMMA	DOCENTI
	17:30	19:30	* ILLUSTRAZIONE PROGRAMMA DI KUMITE 1° E 2° DAN E 3° E 4° DAN * INTERSCAMBIO TECNICO TRA GLI STILI DI KARATE A CONTATTO	Commissioni Nazionali di Stile
	CENA			
21:30		CERIMONIA DI PRESENTAZIONE SQUADRA NAZIONALE E STAFF FEDERALE CAMPIONATO EUROPEO IKU 2023		

GIORNO	ORARIO	AREA	Stili/Scuole: Ashihara - Goju Ryu - Karate Advanced - Kokorozashi - Kyokushinkai Shito Ryu - Shorin Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te - Shotokai - Shotokan - Wado Ryu - Zendokai	
DOMENICA 1 OTTOBRE			PROGRAMMA	DOCENTI
	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				