



CORSO NAZIONALE DI KARATE PER TERZA ETÀ

**Bagno a Ripoli (FI), 24-25 maggio 2025
Palestra Empi Dojo – Via Roma, 124**

Come da Calendario Nazionale 2024/2025, viene indetto ed organizzato, dopo l'edizione del 2018, un **Corso Nazionale di Karate per Terza Età "Karaterzetà"** sabato 24 e domenica 25 maggio 2025 presso la Palestra Empi Dojo in Via Roma 124 a Bagno a Ripoli (FI) rivolto a tutto il territorio nazionale.

Il progetto didattico denominato KARATERZETA', che è stato validato dal Centro Nazionale di Formazione e Ricerca e messo a punto dal Maestro Marco Diani (formatosi presso la scuola del CNFR), è rivolto a persone ambosessi over 60, con una gestualità mirata e controllata, un'attenta indagine medica, un costante monitoraggio del gruppo. Una sperimentazione è stata fatta in Toscana, si è visto un miglioramento della qualità della vita dei soggetti, della capacità di interazione sociale, miglioramento dell'umore; per questo si è pensato di voler allargare il progetto a tutta la FIK, con una integrazione dal punto di vista Psicologico e Psicocinetico. L'allungamento dell'età media di vita impone di allargare le proprie competenze sportive non solo ai soggetti più giovani ma ad una fascia di età molto più matura e nutrita; i soggetti interessati hanno un background culturale che non può essere perduto anticipatamente, in molti casi l'attività motoria è un toccasana per il riemergere di competenze e potenzialità sopite; si immagini come un tipo di attività del genere possa risultare vincente ed aggregante anche sotto il profilo meramente sociale.

Requisiti per la partecipazione: essere in possesso di una qualifica tecnica (allenatore, istruttore, maestro) ed essere tesserato per la propria qualifica nell'anno in corso, svolgere l'attività di tecnico nella corrente stagione e avere minimo 40 anni.

Contenuti e programma del corso: sono dettagliati nella presentazione allegata al presente comunicato. Il corso si svolgerà sabato 24 maggio dalle 15:00 alle 19:00 e domenica 25 maggio dalle 9:00 alle 13:00.

Il corso, oltre a fornire un lascito culturale che consolida gli elevati standard di qualità formativa della nostra federazione, rilascerà ai partecipanti dei crediti formativi per i passaggi di qualifica tecnica e l'abilitazione federale per il Karaterzetà. I partecipanti, essendo le lezioni teoriche e pratiche, sono pregati di portare il Karategi e tuta ginnica/scarpette. Non sono ammesse per alcun motivo assenze alle lezioni (neanche parziali), pena l'invalidità della partecipazione.

Le **iscrizioni** dovranno pervenire alla Segreteria Federale esclusivamente attraverso il **Gestionale On-Line** (my.federkarate.net), **entro il 18 maggio 2025**. La quota di partecipazione è fissata in € 100,00. Le quote di partecipazione vanno versate, dopo la conferma di accettazione dell'iscrizione, con bonifico bancario all'IBAN FIK IT85F 02008 02003 000105599169 e non potranno essere rimborsate.

Le iscrizioni verranno accettate fino all'esaurimento dei posti disponibili, secondo l'ordine di arrivo ed i corsi saranno attivati con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (15 iscritti).

Soggiorno: Gli eventuali interessati al soggiorno, per qualsiasi informazione, dovranno rivolgersi direttamente alla Segreteria Federale.