

# Associação Desportiva Centro Português de Karate



Urb. Encosta do Sol, nº7 - Loja 1 \* Alqueves \* 3045-203 Coimbra  
Tel/Fax: 239445528 e-mail: cpk.karate@sapo.pt NIF: 501135928

## ***GRANDE ESTÁGIO DE INVERNO CPK 2013***

**ORGANIZAÇÃO:** C.P.K.

**DIREÇÃO TÉCNICA:** José Ramos – 7º Dan; José Castro Lopes – 5º Dan; Ivo Silva – 5º Dan

**DATA:** 7 de Dezembro de 2013

**LOCAL:** Pavilhão Desportivo do Mindelo (junto a Vila do Conde)

**PREÇO DO ESTÁGIO:** 25 EUROS

Os clubes que até ao **dia 3 de Dezembro**, enviarem para a sede do CPK, as listagens dos seus atletas acompanhadas das respectivas importâncias, beneficiarão deste preço. Os bilhetes adquiridos no local do Estágio ou fora do prazo indicado terão o preço de **30 Euros**. Os clubes que inscreverem **8** ou mais atletas, terão direito a **1** bilhete gratuito, **12 a 2**, **16 a 3** e assim sucessivamente.

**EXAMES:** Todas as graduações. Obrigatória a apresentação do bilhete de Estágio na hora do Exame.

**HORÁRIO DOS EXAMES:** A partir das 18.30 Horas.

**GENERALIDADES:** Todos os candidatos a exame **DAN** deverão obrigatoriamente apresentar a sua candidatura em impresso próprio, até ao **dia 22 de Novembro**, acompanhado do comprovativo de pagamento (necessário 12 créditos) e **cópia do atestado médico**. Os boletins de exame de graduação de **Kyus**, deverão dar entrada nos serviços da Associação até ao dia 29 de Novembro. Para as graduações de 2º e 1º Kyu é necessário ter 6 créditos.

**ALOJAMENTO:** a enviar

**HORÁRIOS:** **Dia 7 de Dezembro – (Sábado)**

### MANHÃ

10.15 - 11.10 H - Aquecimento e Kihon  
11.15 - 12.00 H - Kumite  
12.05 - 12.50 H - Kata

### TARDE

15.30 - 16.25 H - Aquecimento e Kihon  
16.30 - 17.15 H - Kumite  
17.20 - 18.05 H - Kata

**Grupo A:** 8º a 4º Kyu;

**Grupo B:** 3º a 1º Kyu;

**Grupo C:** Dan's

**Os 3 grupos funcionarão simultaneamente, cada um com um instrutor diferente que rodará de grupo, quando começar o treino seguinte.**

**Observações:** é recomendável fazer todos os treinos, **mas não obrigatório.**

**Créditos:** obrigatório assinar as folhas dos créditos no final do treino da manhã e no final do treino da tarde (2 créditos em cada período); **não é permitido assinar no final da manhã o treino da tarde.**