

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 2016

ORGANIZAÇÃO: C.P.K.

DIREÇÃO TÉCNICA: José Ramos – 8º Dan; Fernando Pereira – 5ºDan; A. Sousa Lemos-5ºDan.

DATA: 17 de Dezembro de 2016

LOCAL: Pavilhão Desp. da Escola Secundária Nicolau Nasoni – R. Sto António de Contumil - Porto

PREÇO DO ESTÁGIO: 25 EUROS

Os clubes que até ao **dia 13 de Dezembro**, enviarem para a sede do CPK, as listagens dos seus atletas acompanhadas das respetivas 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 27 de Novembro**, acompanhado do comprovativo de pagamento e **cópia do exame médico-desportivo**. Os boletins de exame de graduação de **Kyus**, deverão dar entrada nos serviços da Associação até ao dia 10 de Dezembro. Para as graduações de 2º e 1º Kyu é necessário ter 8 créditos.

HORÁRIOS: **Dia 17 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.**