

# CPK



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE

Shiai Kumite & Kata

## TREINOS DE COMPETIÇÃO WKF

& FORMAÇÃO PARA TREINADORES E TÉCNICOS DE ARBITRAGEM

### ZONA SUL

COMPLEXO DESPORTIVO  
DA ALAPRAIA

**ESTORIL**

**6** JANEIRO | 2024

SÁBADO

### ZONA NORTE

JUNTA DE FREGUESIA  
DE SEMELHE

**BRAGA**

**7** JANEIRO | 2024

DOMINGO

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO CPK



## ORIENTAÇÃO TÉCNICA



**JOAQUIM FERNANDES | 6º DAN**



Treinador de Grau IV (IPDJ) | Árbitro Mundial da World Karate Federation (WKF) | Atual número 1 do Ranking Mundial da Arbitragem WKF | Diretor da Associação Desportiva Centro Português de Karate | Mentor das competições em Portugal do Parakarate | Assessor Técnico do Conselho de Arbitragem da Federação Nacional de Karate-Portugal | Assessor do Presidente da Direção da Federação Nacional de Karate-Portugal | 6º Dan de Karate Shotokan.

## ZONA SUL

COORDENADAS GPS: 38.7085 / -9.3777



**ESTORIL**

**COMPLEXO DESPORTIVO  
DA ALAPRAIA**

## ZONA NORTE

COORDENADAS GPS: 41.5548 / -8.4602



**BRAGA**

**JUNTA DE FREGESIA  
DE SEMELHE**

## OBJECTIVOS

- ★ **Motivação**
- ★ ★ **Melhoria dos processos de Treino e das Capacidades Técnicas**
- ★ ★ ★ **Prática e abordagem à Prática sob o ponto de vista da Arbitragem WKF**

## CRÉDITOS CPK

2 (dois) Créditos para os Atletas, Treinadores e Técnicos de Arbitragem

CONTROLE DOS CRÉDITOS: UNICAMENTE POR VIA «CARTÃO DIGITAL CPK»

NOTA: não serão lançados os Créditos a quem não possuir/apresentar o respetivo cartão digital



## HORÁRIOS

**SÁBADO 6 DE JANEIRO**

**ZONA SUL**

14h00 - 15h30 | SESSÃO TEÓRICA

15h30 - 17h00 | PRÁTICA - **KATA**

17h00 - 18h30 | PRÁTICA - **KUMITE**

**DOMINGO 7 DE JANEIRO**

**ZONA NORTE**

09h00 - 10h30 | SESSÃO TEÓRICA

10h30 - 12h00 | PRÁTICA - **KATA**

12h00 - 13h30 | PRÁTICA - **KUMITE**

## A SABER...

Treinos «abertos» a todos os atletas com idade superior a 10 anos que desejem melhorar as suas capacidades e qualidade técnicas com ajuda de quem tem experiência comprovada

★ ★ ★

Em simultâneo, Formação teórico-prática para todos os Treinadores e Técnicos de Arbitragem

★ ★ ★

Aos Treinadores e Técnicos de Arbitragem apenas será exigida presença com Gi

★ ★ ★

Os Atletas só deverão comparecer nos horários dos respetivos treinos com os quais se identificam

★ ★ ★

Para o Treino de Shiai-Kumite é necessário fazer-se acompanhar de proteções, especialmente das luvas

## APOIOS E COLABORAÇÃO



# CPK KARATE

CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE

## TREINO & FORMAÇÃO

TEÓRICO-PRÁTICA

ATLETAS \* TREINADORES \* TÉCNICOS DE ARBITRAGEM

### KUMITE E KATA DE COMPETIÇÃO WKF

2024  
JANEIRO

6 & 7

Formador:  
**Joaquim Fernandes**

Árbitro Mundial WKF  
Treinador Grau IV



ZONA **SUL** ESTORIL | COMPLEXO DESPORTIVO DE ALAPRAIA | SÁBADO - 6.JANEIRO

ZONA **NORTE** BRAGA | JUNTA DE FREGUESIA DE SEMELHE | DOMINGO - 7.JANEIRO

#### ORGANIZAÇÃO



#### APOIOS E COLABORAÇÃO

