



FESIK

FEDERAZIONE SPORTIVA ITALIANA KARATE
Riconosciuta dallo Stato Italiano n. 421 del 10/07/2003

**Raduno Collegiale Squadre Nazionali Fesik
Gaeta 2017**

		Ven 29/9		Sabato 30/09										Domenica 1/10				
		Pomeriggio		Mattino					Pomeriggio					Mattino				
		16:00 - 16:30	16:30 - 18:00	8:30 - 9:00	9:00 - 10:00	Pausa	10:15 - 11:15	11:15 - 11:30	15:30 - 16:00	16:00 - 17:00	Pausa	17:15 - 18:15	18:15 - 18:30	8:30 - 9:00	9:00 - 10:00	Pausa	10:15 - 11:15	11:15 - 11:30
KATA	Kata Shotokan	Riscaldamento	Kata M° Gasperini M° Henke	Riscaldamento	Azzurri/Azzurrabili M° Gasperini M° Henke	15 Min	Azzurri M° Gasperini M° Henke	Defaticamento	Riscaldamento	Azzurri/Azzurrabili M° Gasperini M° Henke	15 Min	Azzurri M° Gasperini M° Henke	Defaticamento	Riscaldamento	Prove tecniche Visionabili M° Gasperini M° Henke	15 Min	Kata M° Gasperini M° Henke	Defaticamento
	Gruppo Kata Shito		Kata M° Ragno Assistente		Azzurri/Azzurrabili M° Ragno		Azzurri M° Ragno			Azzurri/Azzurrabili M° Ragno		Azzurri M° Ragno			Prove tecniche Visionabili M° Ragno		Kata M° Ragno	
	Gruppo Kumite Sanbon		Kumite Sanbon M° Colussi Assistenti		Azzurri/Azzurrabili M° Colussi		Azzurri M° Colussi			Azzurri/Azzurrabili M° Colussi		Azzurri M° Colussi			Prove tecniche visionabili M° Colussi		Kumite Sanbon M° Colussi	
	Gruppo Makotokai		M° Pascut		M° Pascut		M° Pascut			M° Pascut		M° Pascut			Azzurri/Azzurrabili Assistenti			
KUMITE	Gruppo Kumite Ippon	Riscaldamento	Kumite Ippon M° Marra Assistente	Riscaldamento	Kumite Ippon M° Marra Assistente	15 Min	Kumite Ippon M° Marra Assistente	Defaticamento	Riscaldamento	Kumite Ippon M° Marra Assistente	15 Min	Kumite Ippon M° Marra Assistente	Defaticamento	Riscaldamento	Azzurri/Azzurrabili Assistente	15 Min	Prove tecniche visionabili M° Marra	Defaticamento
	Gruppo Kumite Ippon		Kumite Ippon M° Marra Assistente		Kumite Ippon M° Marra Assistente		Kumite Ippon M° Marra Assistente			Kumite Ippon M° Marra Assistente		Prove tecniche visionabili M° Marra						
	Gruppo Kumite Ippon		Kumite Ippon M° Marra Assistente		Kumite Ippon M° Marra Assistente		Kumite Ippon M° Marra Assistente			Kumite Ippon M° Marra Assistente		Prove tecniche visionabili M° Marra						

N.B.: L'inizio del raduno è fissato per venerdì 29/09 alle ore 15:45

Durante la sessione di allenamento della Domenica mattina il D.T. effettuerà le prove tecniche.

Legenda:

- Gruppo Kata Shotokan
- Gruppo Kata Shito
- Gruppo Kumite Makotokai
- Gruppo Kumite Sanbon
- Gruppo Kumite Ippon