



FESIK

FEDERAZIONE SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n. 421 del 10/07/2003

**Raduno Collegiale Squadre Nazionali Fesik
Norcia 2012**

		Venerdì	Sabato								Domenica		
		Pomeriggio Saluto ore 16:00	Mattino Saluto iniziale ore 8:30 Saluto finale ore 12:30				Pomeriggio Saluto ore 15:00 Saluto finale ore 18:00				Mattino Saluto iniziale ore 8:30 Saluto finale ore 11:45		
		16:00 - 19:00	8:30 - 9:00	9:00 - 10:30	10:45 - 12:15	12:15 - 12:30	15:00 - 15:30	15:30 - 16:30	16:45 - 17:45	17:45 - 18:00	8:30 - 9:15	9:15 - 10:30	10:30 - 11:45
KATA	Gruppo Kata Shoto FEMMINILE	Prove Atletiche Divisa richiesta: tuta e scarpe ginniche	Taiso	Kata M° Henke	Kata M° Gasperini	Defaticamento M° Colussi	Tutti i gruppi di Kata: Preparazione atletica per kata M° Colussi	Kata M° Henke	Kata M° Gasperini	Defaticamento M° Colussi	Taiso M° Colussi	Prove tecniche M° Piani	Kata M° Gasperini
	Gruppo Kata Shoto MASCHILE			Kata M° Gasperini	Kata M° Henke			Kata M° Gasperini	Kata M° Henke				Kata M° Henke
	Gruppo Kata Shito			Kata M° Casiraghi				Kata M° Casiraghi					Kata M° Casiraghi
KUMITE	Gruppo Kumite Sanbon/Ippon MASCHILE		Tutti i gruppi di Kumite: Preparazione atletica per kumite M° Colussi	Kumite Sanbon/Ippon M° Falco M° Di Folco M° Marra	Kumite Ippon M° Marra		Taiso	Kumite Sanbon M° Falco M° Di Folco M° Marra	Kumite Sanbon M° Falco M° Di Folco	Kumite Ippon M° Marra		Kumite Sanbon/Ippon M° Falco M° Di Folco M° Marra	Prove tecniche M° Piani
	Gruppo Kumite Sanbon/Ippon FEMMINILE		Kumite Sanbon M° Falco M° Di Folco	Kumite Ippon M° Marra	Kumite Ippon M° Marra			Kumite Ippon M° Marra					

N.B.: L'inizio del raduno è fissato per venerdì 3/2 alle ore 16.00 . Gli atleti dovranno presentarsi con tuta e scarpe ginniche PULITE per le prove atletiche

Legenda:

- Gruppo Kata Shotokan Femminile
- Gruppo Kata Shotokan Maschile
- Gruppo Kata Shito
- Gruppo Kumite Sanbon/Ippon MASCHILE
- Gruppo Kumite Sanbon/Ippon FEMMINILE