



FESIK

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

**Raduno Collegiale Squadre Nazionali Fesik
Norcia 2014**

		Venerdì 7		Sabato 8								Domenica 9					
		Pomeriggio		Mattino				Pomeriggio				Mattino					
		16:00 - 16:30	16:30 - 18:30	8:30 - 9:00	9:00 - 10:00	10:15 - 11:15	11:30 - 12:00	15:30 - 16:00	16:00 - 17:00	17:15 - 18:15	18:30 - 19:00	8:30 - 9:00	9:00 - 10:30	10:30 - 12:00			
KATA	Gruppo Kata Shoto AZZURRI	Saluto autorità	Prove Atletiche Divisa richiesta: tuta e scarpe ginniche	Taiso	Kata M° Henke	Kata M° Gasperini	Kata M° Henke M° Gasperini	Taiso	Kata M° Henke	Kata M° Gasperini	Kata M° Henke M° Gasperini	Taiso	Prove tecniche M° Piani	Forza esplosiva - rapidità dei cambi direzionali - propriocezione nel Kata M° Colussi			
	Gruppo Kata Shoto AZZURRABILI/VISIONABILI				Kata M° Gasperini	Kata M° Henke			Kata M° Gasperini	Kata M° Henke							
	Gruppo Kata Shito				Kata M° Casiraghi				Kata M° Casiraghi								
KUMITE	Gruppo Kumite Sanbon/Ippon AZZURRI	Saluto autorità	Prove Atletiche Divisa richiesta: tuta e scarpe ginniche	Taiso	Kumite Sanbon/Ippon M° Di Folco	Kumite Sanbon M° Di Folco	Interazione - contesti situazionali - Costruzione tempi di gara M° Colussi	Taiso	Kumite Sanbon/Ippon M° Marra	Kumite Ippon M° Marra	Kumite Ippon M° Marra	Taiso	Kumite Sanbon/Ippon M° Di Folco M° Marra	Prove tecniche M° Piani			
	Gruppo Kumite Sanbon/Ippon AZZURRABILI/VISIONABILI														Kumite Ippon M° Marra	Kumite Sanbon M° Di Folco	Postura identificativa e modello prestazionale M° Colussi

N.B.: L'inizio del raduno è fissato per venerdì 7/3 alle ore 16.00 . Gli atleti dovranno presentarsi con tuta e scarpe ginniche PULITE per le prove atletiche

Legenda:

- Gruppo Kata Shotokan AZZURRI
- Gruppo Kata Shotokan AZZURRABILI/VISIONABILI
- Gruppo Kata Shito
- Gruppo Kumite Sanbon/Ippon AZZURRI
- Gruppo Kumite Sanbon/Ippon AZZURRABILI/VISIONABILI