



FESIK

FEDERAZIONE SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

**Raduno Collegiale Squadre Nazionali Fesik
Gaeta 2016**

		Ven 30/9		Sabato 1/10						Domenica 2/10								
		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	Gruppo Kata Shotokan	Riscaldamento	Kata M° Gasperini. M° Henke	Riscaldamento	Kata M° Gasperini. M° Henke	15 Min	Kata M° Gasperini. M° Henke	Defaticamento	Riscaldamento	Kata M° Gasperini. M° Henke	15 Min	Kata M° Gasperini. M° Henke	Defaticamento	Riscaldamento	Kata M° Gasperini. M° Henke	15 Min	Kata M° Gasperini. M° Henke	Defaticamento
	Gruppo Kata Shito		Kata M° Ragno		Kata M° Ragno		Kata M° Ragno			Kata M° Ragno		Kata M° Ragno						
	Gruppo kata Goju		Kata M° Di Napoli		Kata M° Di Napoli		Kata M° Di Napoli			Kata M° Di Napoli		Kata M° Di Napoli						
KUMITE	Gruppo Kumite Sanbon	Riscaldamento	Kumite Sanbon M° Colussi	Riscaldamento	Kumite Sanbon M° Colussi	15 Min	Kumite Sanbon M° Colussi	Defaticamento	Riscaldamento	Kumite Sanbon M° Colussi	15 Min	Kumite Sanbon M° Colussi	Defaticamento	Riscaldamento	Kumite Sanbon M° Colussi	15 Min	Kumite Sanbon M° Colussi	Defaticamento
	Gruppo Kumite Makotokai		Kumite M° Pascut		Kumite M° Pascut		Kumite M° Pascut			Kumite M° Pascut		Kumite M° Pascut						
	Gruppo Kumite Ippon		Kumite Ippon M° Marra		Kumite Ippon M° Marra		Kumite Ippon M° Marra			Kumite Ippon M° Marra		Kumite Ippon M° Marra						

N.B.: L'inizio del raduno è fissato per venerdì 30/09 alle ore 15:45

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

Legenda:																			
	Gruppo kata Goju Ryu																		
	Gruppo Kata Shotokan																		
	Gruppo Kata Shito																		
	Gruppo Kumite Makotokai																		
	Gruppo Kumite Sanbon																		
	Gruppo Kumite Ippon																		