



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

Circolare 01/2024

Verbania, 23.01.2024

STAGE DOCENTI E INSEGNANTI TECNICI

Campi Bisenzio (FI), 23-25 febbraio 2024

Avrà luogo a Campi Bisenzio (FI), lo stage federale riservato ai Docenti, Insegnanti tecnici e Cinture Nere e Marroni per gli stili Shotokan e Shito Ryu.

Lo stage è obbligatorio per tutti i Docenti Regionali e Nazionali Shotokan e Shito Ryu che intendono mantenere il proprio ruolo di docenza.

Al termine dello stage vi sarà una sessione di esame per il passaggio di grado.

Per i Docenti degli altri stili l'appuntamento sarà in concomitanza con lo stage tecnico nazionale di Gaeta.

Data	dal 23 al 25 febbraio 2024
Luogo	Centro Tecnico Federale Fesik Fondazione Spazio Reale Via S. Donnino 4/6 - Campi Bisenzio (FI)
Docenti	Paolo Bolaffio (9° Dan), Ilio Semino (9° Dan), Lido Lombardi (8° Dan), Pietro Dall'Olmo (8° Dan), Pierangelo Serra (8° Dan), Daniele Spremberg (4° Dan – Karate Professional)

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org

Programma

Venerdì 23 ore 15.30 Controllo iscrizioni (Campo Indoor)
dalle ore 16.00 alle ore 19.00

Sabato 24 dalle ore 08.30 alle ore 12.30
dalle ore 15.00 alle 19.00

Domenica 25 dalle ore 08.30 alle ore 11.30
dalle ore 11.30 **Sessione esami di grado**

Quota Stage: € 60.

Pagamento tramite C/C Postale 1045021100 – Iban bancario > IT70 Z030 6909 6061 0000
0163 647 intestato a Fesik.

Argomenti

Programma M° Bolaffio

- Breve panoramica sulla connessione del corpo e l'importanza dei collegamenti con gli schemi del kata
- Tecniche di connessione del corpo. Spiegazione teorica sulla connessione tra le varie parti del corpo nelle tecniche di karate. Dimostrazione pratica di esercizi per sviluppare la connessione e la fluidità nei movimenti. Esercitazioni pratiche per far sperimentare ai partecipanti la sensazione di connessione nel movimento
- Collegamenti con gli schemi del kata. Discussione sull'importanza dei kata nel karate e il modo in cui incorporano la connessione del corpo; Analisi dettagliata di specifiche sequenze all'interno di un kata e come queste riflettano la connessione del corpo; Esercitazioni pratiche guidate per applicare la connessione del corpo durante l'esecuzione del kata
- Le varie "radici" nella tradizione delle posizioni nelle arti marziali. Approfondimento sul concetto di "radici" nel contesto delle posizioni e della stabilità nelle arti marziali; Discussione sulle diverse tradizioni e stili che influenzano le posizioni e le radici nel karate e in altre arti marziali; Esercitazioni pratiche per comprendere e migliorare la stabilità e l'equilibrio tramite le posizioni specifiche

Programma M° Semino

- Propedeutici fondamentali con particolare attenzione alle azioni di pressione e spinta nei movimenti, della posizione degli appoggi delle gambe e dell'uso corretto delle anche e precisione dei movimenti delle braccia
- Ricerca della miglior efficacia dell'uso del corpo nell'esecuzione di parate ed attacchi in funzione delle esigenze biomeccaniche applicate ai movimenti
- Definizione del radicamento e della connessione del corpo nell'uso delle tecniche e degli spostamenti
- Analisi dei movimenti del kata con particolare attenzione alle esigenze dinamiche meno evidenti delle tecniche più rappresentative del kata stesso
- Kata Heian sandan: cenni storici e importanza dell'esercizio che introduce posizioni ed atteggiamenti motori diversi da quanto proposto dai due precedenti
- Kata Nijushiho: approfondimenti sulla geometria degli spostamenti e confronto tra le versioni differenti, analisi sulla scomposizione delle tecniche (Bunkai) e varianti dinamiche e continuative nell'applicazione Oyo Bunkai

Programma Maestri Lombardi e Dall'Olmo

- Programma di 1° e 2° Dan Shotokan
- Programma di 3° e 4° Dan Shotokan
- Jiyu ippon kumite e principi del kumite
- Utilizzo corretto della respirazione. Rapporto tra tecnica e velocità nell'esecuzione dei kata
- Analisi dei particolari di Bassai dai, Jion, Gojushiho sho
- Riflessioni su alcuni passaggi di Enpi e Unsu

Programma M° Serra

- Pratica ed approfondimento dei Kihon inseriti nel programma tecnico federale Shito Ryu, attraverso lo studio del percorso storico dello Shito ryu, dalle originarie macro aree costitutive Shorin Ryu -Shorei Ryu alla nascita degli stili Shuri-te, Tomari-te e Naha-te
- Pratica e Bunkai dei Kata Shurite, Tomarite e Nahate e dei loro principi tecnici applicativi
- Studio e discussione con il corpo docenti della valorizzazione e compatibilità del settore sportivo agonistico con lo studio e la conoscenza dei principi della tradizione

Programma M° Spremberg

- Spiegazione settore Karate professional full contact

Prenotazioni alberghiere

Spazio Reale Group

Tel. 055 899 131

Email info@spaziorealeventi.it

Via S. Donnino 4/6 - Campi Bisenzio (FI)

Quotazioni convenzionate per camera al giorno con 1a colazione (tassa di soggiorno esclusa):

- camera singola > € 55
- camera doppia > € 80
- camera tripla > € 111
- camera quadrupla > € 140

Supplementi:

- American Breakfast > € 3 per persona al giorno
- Pranzo > € 20 per persona per pasto (3 portate, acqua inclusa)
- Cena > € 20 per persona per pasto (3 portate, acqua inclusa)

Hotel Delta Florence

Tel. 055 887 6302

Email info@deltaflorence.com

Via Vittorio Emanuele 3 - Calenzano (FI), attn. Ufficio prenotazioni

Quotazioni per camera al giorno con 1a colazione (tassa di soggiorno esclusa):

- camera singola > € 63
- camera doppia > € 73
- camera tripla > € 96

M2 Hotel

Tel. 055 80 25 237

Email M2hotel2022@outlook.com

Via dei Confini 213/217 - Campi Bisenzio (FI) attn. Ufficio prenotazioni

Quotazioni per camera al giorno con 1a colazione (tassa di soggiorno esclusa):

- camera singola > € 75
- camera doppia > € 93
- camera tripla > € 102

Hotel Mirò

Tel. 055 88 66 71

Email reservation@mirohotel.it

Via degli Olmi 7 - Calenzano (FI)

Quotazioni per camera al giorno con 1a colazione (tassa di soggiorno esclusa):

- camera singola > € 80
- camera doppia > € 94
- camera tripla > € 105

Alla richiesta della prenotazione segnalare “Convenzione Karate Fesik” e richiedere conferma delle quote

Il programma dettagliato dello stage sarà pubblicato sul sito www.fesik.org

STAGE TECNICO TRADIZIONALE

Martinsicuro (TE), 16/17 marzo 2024

In collaborazione con la Aks lo Stage Tecnico Nazionale riservato al **settore di Karate Tradizionale Fesik** si svolgerà a Martinsicuro, in provincia di Teramo, il 16 e 17 marzo 2024 con il seguente programma:

Data	16/17 marzo 2024
Luogo	Palazzetto dello Sport G. Leoni Via dello Sport - Martinsicuro (TE)
Docenti	M° Michele Scutaro (8° Dan), Nadia Ferluga (8° Dan), Ludovico Ciccarelli (7° Dan). Allo stage sarà presente come docente straniero anche il M° Frank Dabroe (8° Dan), primo allievo di Tanaka Shihan, insieme ad una rappresentativa proveniente dalla Danimarca. Parteciperanno in qualità di assistenti Sabrina Tucci (5° Dan) e Paolo Bonelli (4° Dan).
Quota	€ 50 Pagabile con C/C Postale 1045021100 o Iban bancario IT70 Z030 6909 6061 0000 0163 647 intestato ad Adak Fesik.

Programma

Sabato 16 ore 09.00 controllo iscrizioni
dalle 09.30 alle 12.30 stage
dalle 15.00 alle 19.00 stage

Domenica 17 dalle 09.00 alle 13.00

[Lo stage tecnico è valido anche come seminario arbitrale per il Settore Tradizionale.](#)

Prenotazioni alberghiere

Park Hotel / Hotel Villa Luigi

Tel. 0861 753506

www.hotelvillaluigi.it

E-mail: info@hotelvillaluigi.it

[Pacchetto 1 giorno in mezza pensione](#) (del 15/03/2024):

Cena + pernottamento + colazione del 16/03/2024 al costo di **€60,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€70,00** per una persona con sistemazione in **camera uso singolo**.

[Pacchetto 1 giorno in pensione completa](#) (del 16/03/2024 + pranzo del 17/03/2024):

Pranzo + Cena + pernottamento del 16/03/2024 + colazione + pranzo del 17/03/2024 al costo complessivo di **€ 85,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€ 95,00** per una persona con sistemazione in **camera uso singolo**.

[Pacchetto 1 giorno in mezza pensione](#) (del 17/03/2024):

Cena + pernottamento + colazione del 18/03/2024 al costo di **€60,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€70,00** per una persona con sistemazione in **camera uso singolo**.

[Pacchetto 3 giorni in pensione completa](#) (dal 15/03/2024 al 18/03/2024):

Cena + pernottamento del 15/03 + Colazione + pranzo + Cena + pernottamento del 16/03 + colazione + pranzo + cena + pernottamento del 17/03 + colazione + pranzo del 18/03 al costo complessivo di **€ 195,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€225,00** per una persona in **camera uso singolo**.

Il pacchetto prevede la pensione completa per i 3 giorni per cui si può scegliere se iniziare

con il pranzo del 15/03 e terminare con la colazione del 18/03 oppure se iniziare con la cena del 15/03 e terminare con il pranzo del 18/03.

Pacchetto 2 giorni in pensione completa (dal 15/03/2024 al 17/03/2024 o dal 16/03/2024 al 18/03/2024):

Cena + pernottamento del 15/03 + Colazione + pranzo + Cena + pernottamento del 16/03 + colazione + pranzo del 17/03 al costo complessivo di **€ 130,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€150,00** per una persona in **camera uso singolo**.

oppure

Cena + pernottamento del 16/03 + Colazione + pranzo + Cena + pernottamento del 17/03 + colazione + pranzo del 18/03 al costo complessivo di **€ 130,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€150,00** per una persona in **camera uso singolo**.

Il pacchetto prevede la pensione completa per i 2 giorni per cui si può scegliere se iniziare con il pranzo del 16/03 e terminare con la colazione del 18/03 oppure se iniziare con la cena del 16/03 e terminare il pranzo del 18/03.

Pacchetto 3 giorni in mezza pensione (dal 15/03/2024 al 18/03/2024):

Cena + pernottamento del 15/03 + Colazione + Cena + pernottamento del 16/03 + colazione + cena del 17/03 + colazione del 18/03 al costo complessivo di **€ 180,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€210,00** per una persona in **camera uso singolo**.

Pacchetto 2 giorni in mezza pensione (dal 16/03/2024 al 18/03/2024):

Cena + pernottamento del 16/03 + Colazione + Cena + pernottamento del 17/03 + colazione del 18/03 al costo complessivo di **€ 120,00** a persona in **camera matrimoniale o doppia** e di **€140,00** per una persona in **camera uso singolo**.

Pranzo per gli esterni da prenotare anticipatamente (salvo disponibilità di posti), € 20,00 cad., bimbi fino a 3 anni gratis.

Se si desidera effettuare il soggiorno solo in pernotto con prima colazione valgono gli stessi prezzi proposti per la mezza pensione.

Bevande (acqua e vino della casa) incluse ai pasti.

Riduzioni dalla 3^ persona, in presenza di 2 paganti per intero nella stessa stanza:

- da 0 a 2 anni 100%
- da 3 a 6 anni 50%
- da 7 a 12 anni 30%
- oltre 13 anni 10%.

Per prenotare le camere al **Park Hotel** rivolgersi ai seguenti recapiti:

Telefono: 0861/714913

Cellulare: 335/1327671

Per prenotare le camere al **Villa Luigi** rivolgersi esclusivamente al seguente recapito telefonico:

0861/753506

CAMPIONATO NAZIONALE PREAGONISTI

Montecatini Terme (PT), 05/07 aprile 2024

Diversamente da quanto riportato sul calendario nazionale 2024 il Campionato Nazionale Preagonisti riservato alle categorie Ragazzi da 6 a 14 anni si terrà a Montecatini Terme da Venerdì 05 a domenica 07 aprile 2024.

Programma

Venerdì 5	ore 15.00 controllo iscrizioni ore 15.30 inizio gara Kata Individuale ed a squadre 6/8 e 9/10 anni
Sabato 6	ore 08.30 controllo iscrizioni, ore 09.00 inizio gara Kata Individuale ed a Squadre 11/12 e 13/14 anni Kumite a Squadre 6/8, 9/10, 11/12 e 13/14 anni
Domenica 7	ore 08.30 controllo iscrizioni ore 09.00 inizio gara Kumite Individuale 6/8, 9/10, 11/12 e 13/14 anni

[Gli orari delle categorie saranno pubblicati al termine delle iscrizioni.](#)

Kata: Shotokan, Shito Ryu e Altri Stili divisi

Nella categoria "**Altri Stili**" rientrano gli stili Wado Ryu, Goju Ryu, Shorin Ryu, Sankukai, Shotokai; tutti gli atleti praticanti di questi stili devono essere iscritti nel sistema online sotto la denominazione "Altri Stili".

Kumite: Shobu Nihon

Attenzione!

La competizione di KATA si svolgerà a BANDIERINE.

Nelle categorie fino a 12 anni gli atleti entreranno sul tatami contemporaneamente; nelle categorie 13/14 anni ed in tutte le categorie a Squadre gli atleti (o le squadre) entreranno individualmente.

Non è previsto il ripescaggio ma solo la Coppa Italia per lo stile Shotokan.

Regolamento: fino a cintura Arancione gli atleti/squadre potranno ripetere ad ogni fase lo stesso Kata; da cintura verde gli atleti/squadre dovranno cambiare Kata ad ogni fase ma potranno ripetere il Kata di due turni precedenti (esempio: Ottavi di finale > Heian Sandan, Quarti di finale > Heian Nidan, Semifinale > Heian Sandan, Finale > Heian Nidan). Restano inalterate le ulteriori regole del Regolamento arbitrale.

La competizione di Sport Integrato (Disabili) preagonisti ed agonisti si terrà a Montecatini in occasione del Campionato Nazionale Agonisti a maggio con le categorie previste dalla Commissione Progetti Sociali.

Gli atleti possono partecipare esclusivamente nelle proprie categorie individuali di Kata e Kumite.

Si ricorda che nei Campionati Nazionali Fesik soltanto un coach per associazione sportiva sarà gratuito. Gli altri coach dovranno versare la quota di € 15. In ogni caso sarà ammesso il loro ingresso sul luogo di gara esclusivamente per le categorie di Kumite solo attraverso il seguente schema:

- fino a 10 atleti > 1 coach
- da 11 a 20 atleti > 2 coach
- oltre 21 atleti > 3 coach

Casi particolari saranno valutati in loco dal Direttore di Gara.

Iscrizioni

Online entro sabato 30 marzo. Le società dovranno controllare le proprie iscrizioni tramite il portale in fase di inserimento (pollice verso l'alto "iscrizione valida", pollice verso il basso "iscrizione non valida"; quindi si deve cancellare e reinserire correttamente l'atleta/squadra. Si prega di consultare bene le categorie redatte e inviate dalla federazione. Prima della competizione i verbali di iscrizione saranno trasmessi alle società. Per qualsiasi ulteriore

informazione e richiesta scrivere a direzionegare@fesik.org. Per l'iscrizione Online accedere al sito www.ryu.fesik.org > inserire codice e password della società > gara.

Quota da versare: **€ 20 per atleta/specialità individuale** ed **€ 30 per squadra**. Le società dovranno versare l'importo degli atleti/squadre iscritti indipendentemente dalla loro partecipazione. Versamento a Fesik tramite Iban bancario > IT70 Z030 6909 6061 0000 0163 647 o Conto Corrente Postale > 1045021100. Le categorie Ragazzi 2024 saranno visibili in allegato sul sito www.fesik.org.

Si ricorda che viene utilizzato il sistema data di nascita per determinare le categorie (es. categoria 9/10 anni > il partecipante deve aver compiuto il giorno della gara il suo 9° anno d'età e non aver compiuto ancora il suo 11° anno d'età). Sul sito fesik.org si può scaricare la guida relativa alle iscrizioni online per le gare nazionali.

Importante: si ricorda che le associazioni devono possedere il certificato medico-agonistico per gli atleti agonisti a partire dai 12 anni.

Si comunica inoltre che sarà prevista una **categoria interstile**, sia maschile che femminile, denominata "All Styles" (Tutti gli stili insieme) e riservata esclusivamente alla fascia di età 13/14 anni, cinture Marroni e Nere. Tutti gli atleti che hanno partecipato nelle rispettive categorie di stile possono iscriversi anche alla categoria "All Styles".

Prenotazioni alberghiere

Contattare la **PAM/Tettuccio Tour** (Referente: Luisa)

Tel 0572.75365

Cell. 339.2710638

Fax 0572.771546

Email pam@montecatinipromozione.com

Le quotazioni sono riportate sulla scheda di prenotazione alberghiera scaricabile dal sito www.fesik.org.

VARIAZIONE AL REGOLAMENTO ARBITRALE – Aiuchi

Nell'articolo 5 del Regolamento arbitrale con il titolo "Attacchi validi" il comma 4 viene così modificato: **Tecniche valide espresse da entrambi i contendenti contemporaneamente (Aiuchi) verrà assegnato il punto ad entrambi (sia ad Aka che a Shiro).**

La presente regola è attiva a partire dalla sua approvazione avvenuta durante lo stage arbitrale a Campi Bisenzio il 21 gennaio 2024.

TESSERE

Si comunica che a partire dal tesseramento 2024 le tessere federali saranno solo quelle cartacee scaricabili e stampabili sul sito fesik.org. E' in previsione una app per ogni tesserato per la visione della propria posizione.

TROFEO DELLE REGIONI – Shobu Ippon

Si comunica che durante la competizione denominata Trofeo delle Regioni prevista a Montecatini Terme domenica 9 giugno 2024 sarà presente anche la categoria di Shobu Ippon a squadre composta da 2 maschi (Juniores o Seniores) ed una Femmina (Juniores o Seniores).

LUTTO IN FESIK

Gianluca Culot, classe 1970, Istruttore 2° Dan ed Arbitro regionale Fesik, tesserato per la Asd Kushinkan Urganano, è venuto a mancare all'affetto dei suoi cari. La Federazione esprime alla famiglia le più sentite condoglianze.

DIMISSIONI

In data 18.01.2024 sono giunte in segreteria le dimissioni dalla Federazione e dal ruolo di Presidente della Commissione tecnica giovanile del M° **Vincenzo Cellamaro**. Conseguentemente alle dimissioni si comunica che [il 24° Grand Prix d'Italia previsto per marzo 2024 viene cancellato](#) dal calendario federale.

Si ringrazia il M° Cellamaro per il lavoro svolto e si augurano i migliori successi sportivi.

Sportivi Saluti

La Segreteria Generale

