

Associação Desportiva Centro Português de Karate



Urb. Encosta do Sol, nº7 - Loja 1 * Alqueves * 3045-203 Coimbra
Tel/Fax: 239445528 e-mail: cpk.karate@sapo.pt NIF: 501135928

GRANDE ESTÁGIO DE INVERNO CPK 2011

ORGANIZAÇÃO: C.P.K.

DIRECÇÃO TÉCNICA:- Sensei J. Melo-6º DAN; Sensei R. Diz-5º DAN; Sensei J. Fernandes-5º DAN

DATA: 3 de Dezembro de 2011

LOCAL: Pavilhão Rota dos Móveis em Lordelo - Paredes

PREÇO DO ESTÁGIO: 25 EUROS

Os clubes que até ao **dia 29 de Novembro**, enviarem para a sede do CPK, as listagens dos seus atletas acompanhadas das respectivas importâncias, beneficiarão deste preço especial. Os bilhetes adquiridos no local do Estágio ou fora do prazo indicado terão o preço de **30 Euros**. Os clubes que inscreverem **8** ou mais atletas, terão direito a **1** bilhete gratuito, **12 a 2**, **16 a 3** e assim sucessivamente.

EXAMES: Todas as graduações. Obrigatória a apresentação do bilhete de Estágio na hora do Exame.

HORÁRIO DOS EXAMES: A partir das 18.45 Horas.

GENERALIDADES: Todos os candidatos a exame **DAN** deverão obrigatoriamente apresentar a sua candidatura em impresso próprio, até ao **dia 14 de Novembro**, acompanhado do comprovativo de pagamento (necessário 12 créditos) e **cópia do atestado médico**. Os boletins de exame de graduação de **Kyus**, deverão dar entrada nos serviços da Associação até ao dia 25 de Novembro. Para as graduações de 2º e 1º Kyu é necessário ter 6 créditos.

ALOJAMENTO: Ver anexo

HORÁRIOS: **Dia 3 de Dezembro – (Sábado)**

MANHÃ

10.15 - 11.10 H: Aquecimento e Kihon

11.15 - 12.00 H: Kata

12.05 - 12.50 H: Kumite

TARDE

15.00 - 15.55 H: Aquecimento e Kihon

16.00 - 16.45 H: Kata

16.50 - 17.35 H: Kumite

Grupo A: 8º a 4º Kyu;

Grupo B: 3º a 1º Kyu;

Grupo C: Dan's

Os 3 grupos funcionarão simultaneamente, cada um com um instrutor diferente que rodará de grupo, quando começar o treino seguinte.

Observações: é recomendável fazer todos os treinos, **mas não obrigatório.**

Créditos: obrigatório assinar as folhas dos créditos no final do treino da manhã e no final do treino da tarde (2 créditos em cada período); **não é permitido assinar no final da manhã o treino da tarde.**