

S.K.I.-I.

20124 Milano, Italy

Via Monte Grappa 6

Tel. +39 02 620.875.44

E-mail: segreteria@ski-i.it

michela.ski_i@yahoo.it

www.ski-i.it - www.ski-i.eu



SHOTOKAN KARATEDO INTERNATIONAL - ITALIA

松濤館國際空手道伊太利亞

Segreteria per l'estero: michela.ski_i@yahoo.it



Stage Nazionale Primavera 2024

Igea Marina 22-23-24 Marzo

PROGRAMMA

Venerdì
22/03

08:00 – 09:00	ISCRIZIONI STAGE
09:00 – 10:00	STUDIO DEL PROGRAMMA ESAME 1° e 2° DAN (tutti gli Istruttori e i capi palestra)
10:00-12:00	STUDIO DELLA TECNICA (base; media; avanzata) KIHON E KATA. Divisione in gruppi di livello KYU e C.N con SOSHI MIURA
12:45 – 14:00	PRANZO
16:00 – 17:00	CORSO ARBITRI Parte Pratica (divisione in fasce di livello) - SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° - 2° KYU) - 1° KYU (programma d'esame 1° DAN)
17:00 – 18:00	- C.N. 1° DAN (programma d'esame 2° DAN) - C.N. 2° DAN (programma d'esame 3° DAN) - C.N. dal 3° DAN in su (programma esame 4° DAN) - C.N. dal 3° DAN in su (solo istruttori responsabili palestre (non aiutanti e collaboratori a vario titolo), KATA CHINTE - Parte 1° (con Shuseki Shihaan Lusvardi) - Cinture marrone e nere da 12 a 17 anni: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica
18:00 – 19:00	TUTTE LE CINTURE NERE con SOSHI MIURA (esercizi per l'allenamento propriocettivo)
19:45 – 21:00	CENA
21:00 – 21:45	CORSO ARBITRI Parte Teorica (Sala riunioni sotto il ristorante dell'Hotel Mediterraneo)

Sabato
23/03

06:00 – 07:00	FOOTING AGONISTI E GINNASTICA PER VETERANI
07:30 - 08:00	COLAZIONE
09:00 – 10:30	SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° kyu a 2° KYU) 1° KYU (programma d'esame per 1° DAN) C.N. 1° DAN (programma d'esame per 2° DAN) C.N. 2 DAN (programma d'esame per 3° DAN) C.N. dal 3° dan in su (programma d'esame per 4° dan)

Sabato
23/03

10:30 -12:00	- CORSO ASPIRANTI ISTRUTTORI (KATA Jion) - STUDIO DEI KATA, DIVERSIFICATI IN BASE AL GRADO, PER TUTTE LE CINTURE NERE - SOLO per istruttori ed arbitri qualificati (obbligatorio) STUDIO DI YAKUSOKU KUMITE
12:45 – 14:00	PRANZO
15:30 – 16:30	CORSO ARBITRI Parte pratica (formazioni di tatami e pratica di kumite e kata con l'ausilio degli agonisti) SERIE METODICA DI LEZIONI (da 9° kyu a 2° KYU) - 1° KYU (Programma esame 1° Dan)
16:30 – 17:00	Consegna diplomi e foto di gruppo
17:00 -18:00	- 1° DAN (lezione lasciata all'iniziativa dell'insegnante - 2° DAN che consenta agli atleti di esprimere le proprie - 3° DAN capacità tecniche e psico-attitudinali) - C.N. dal 3° DAN in su (solo istruttori responsabili palestre (non aiutanti e collaboratori, KATA CHINTE - Parte 2° (con Shuseki Shihan Lusvardi) - Cinture marrone e nere da 12 a 17 anni: Progetto pilota per l'avviamento dei ragazzi all'attività agonistica
18:00 – 19.00	LEZIONE PER TUTTE LE CINTURE NERE CON SOSHI MIURA
19:45 – 21:00	CENA
21:00 – 22:00	RIUNIONE FEDERALE PER TUTTI I CAPI PALESTRA presso HOTEL MEDITERRANEO (sala riunioni sotto il ristorante)
06:00 -07:00	FOOTING AGONISTI E GINNASTICA PER VETERANI
07:20 – 08:00	COLAZIONE
08:30 – 10:00	ALLENAMENTO PER TUTTE LE CATEGORIE
10:15 –	ESAMI KYU e DAN per tutti i gradi; ESAMI PER ASPIRANTI ISTRUTTORI –ISTRUTTORI e ARBITRI

Domenica
24/03

N.B:

- 1) Gli arbitri che parteciperanno al corso dovranno venire muniti di fischietto e bandierine.**

OSS!!!