



Milano 05 Settembre 2019

**Alle Società Affiliate
Della regione Lombardia
Loro Sedi**

CORSO CSAK 2019/2020

I risultati ottenuti degli allievi del C.S.A.K (Centro di Specializzazione Agonisti Karate) della Lombardia, confermano, sia sul piano agonistico che tecnico, come questa struttura costituisca un valido supporto per le Società.

Proprio per garantire una rappresentatività della Regione, si invitano i Tecnici ad inviare i loro allievi a far parte del corso, che costituirà il vivaio della Squadra Regionale della Lombardia, che anche quest'anno sarà suddiviso in due sezioni, Milano e Brescia est, per agevolare il raggiungimento dei luoghi di allenamento.

Al **C.S.A.K. 2019/2020** potranno partecipare ragazzi/e **nati dall'anno 2005** con grado minimo 1°Kyu e gli atleti seniores.

Gli Atleti dell'anno 2006 potranno essere inseriti a partire dal 01 Gennaio 2020.

Il Comitato Regionale ha preparato una serie di indicazioni tecniche (sia per il kata che per il kumite) per i Maestri e gli Istruttori che intendono iscrivere i propri atleti al corso di specializzazione per agonisti della Lombardia.

Si tratta di una serie di conoscenze minime che i giovani dovrebbero possedere prima dell'iscrizione al CSAK al fine di rendere più efficace sia l'allenamento proposto dagli insegnanti del corso che il miglioramento tecnico degli atleti per l'ottenimento di risultati positivi nelle competizioni dedicate (es. Trofeo delle Regioni).

Tali requisiti, pur non essendo vincolanti, sono da intendersi nell'ottica di una buona cooperazione tra Associazioni Sportive e Comitato Regionale.



I requisiti richiesti sono i seguenti.

Si richiede la capacità di eseguire in modo corretto tutte le tecniche di base del karate.

Si richiede che l'atleta abbia una preparazione fisica e predisposizione mentale all'agonismo.

KATA.

Cadetti: H1,2,3,4,5 , T1 , Bassai Dai – Kanku Dai

Speranze: H1,2,3,4,5, T1, Bassai Dai – Kanku Dai, Jion, Enpi, Jitte, Gankaku

Juniores: H1,2,3,4,5, T1, Bassai Dai – Kanku Dai, Jion, Enpi, Jitte, Gankaku, Kanku Sho

Inoltre ogni atleta deve conoscere il proprio tokui kata.

KUMITE

Si richiede che l'atleta abbia la conoscenza della propria tecnica preferita (tokui waza) e che la sappia applicare almeno con una delle seguenti strategie di combattimento: sen no sen, go no sen, tai no sen.

Eventuali eccezioni verranno sottoposte all'approvazione dalla Commissione Tecnica Regionale.

Tutti gli atleti che si iscrivono al corso **devono essere muniti** di protezioni (conchiglia, paradenti, guantini e paraseno).



I responsabili delle Società, dovranno presentarsi alla prima lezione con i moduli di iscrizione allegati, compilati in tutte le loro parti, **copia dei certificati medici di idoneità agonistica in atto di validità, copia del certificato medico dentistico per i portatori di apparecchi ortodontici**, copia della dichiarazione per i minorenni e **quota cumulativa di tutti gli atleti**. **Non saranno accettate iscrizioni individuali**, in mancanza della documentazione richiesta, **l'atleta non sarà ammesso in sede di allenamento**. Le iscrizioni potranno anche essere fatte tramite il nuovo sito del Comitato fiktalombardia.it registrando la società e gli atleti. Per ulteriori informazioni potete contattare telefonicamente la segreteria Regionale, il martedì e il giovedì dalle ore 09.30 alle 14.30 allo 02 49476510 o al seguente numero di cellulare 331 64 29 201

La prima lezione si terrà **Domenica 29 settembre 2019**

Per tutti gli atleti : CENTRO SPORTIVO SAINI pal. 3 - Via Corelli, Milano

con il seguente programma: iscrizioni dalle ore 8.50

allenamento ore 09.00 – 12.00

Lo staff tecnico è così composto:

Direttore Tecnico C.S.A.K.: M° Damiano Basso

Docenti Milano : M° Grasselli Andrea, Istr. Mariani Roberto,
Istr. Greggi Matteo, Istr. Pontiggia Simone

Docenti Brescia : M° Ghidini Alessandro, M° Piovani GianPaolo,
Istr. Belotti Danilo, Istr. Fata francesco

Commissione Tecnica Regionale:

Presidente M° Damiano Basso

Membri: M° Zanovello Christian

M° Rocchetti Cesare

Fugazza Fabio

Istr. Shirai Yuri

FIKTA



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

空手の修行は一生である

" karate no shugyo wa issho de aru "
il karate si pratica tutta la vita

La quota d'iscrizione da Settembre a Giugno, è di € 70.00 per atleta, **da versarsi in un unico pagamento dal responsabile della Società**, in occasione del primo appuntamento di **Domenica 29 Settembre 2019**.

Tale quota resta invariata anche se l'iscrizione avverrà nei mesi successivi all'inizio del corso.

La quota **riservata ai soli atleti dell'anno 2006** è di € 45,00 da versare al primo allenamento del mese di gennaio.

La Segreteria
COMITATO REGIONALE
FIKTA
Via Lattanzio, 68 - 20137 MILANO
Tel. 3316429201 - Fax 02.59900779

Comitato Regionale Lombardia

20137 milano - via lattanzio, 68 - telefono 331 6429201 - fax 02 59900779
e-mail: fiktalombardia@gmail.com - Internet: www.fiktalombardia.fan-club.it