



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

14 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 1-2-3 Ottobre 2021

INDIRIZZO TECNICO DIDATTICO



STUDIO DEGLI STILI E DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

GIORNO	ORARIO	Stili/Scuole: Ashihara - Goju Ryu - Goju USA - Karate Advanced - Kyokushinkai Nanbudo - Okinawa Goju Ryu - Shito Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shotokai - Shotokan Uechi Ryu Okikukai - Wado Ryu - Zendokai		
VENERDI' 1 OTTOBRE	07:30	08:00	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	
	08:00	08:55	Programmi d'esame di stile/scuola	Commissioni di Stile
	08:55	09:00	PAUSA	
	09:00	09:55	Programmi d'esame di stile/scuola	Commissioni di Stile
	09:55	10:00	PAUSA	
	10:00	10:55	Programmi d'esame di stile/scuola - Kata	Commissioni di Stile
	10:55	11:00	PAUSA	
	11:00	11:55	Studio e approfondimento dello Stile - Kihon	Commissioni di Stile
	11:55	12:00	PAUSA	
	12:00	13:00	Studio e approfondimento dello Stile - Bunkai Kata	Commissioni di Stile
PRANZO				

GIORNO	ORARIO	Stili/Scuole: Ashihara - Goju Ryu - Karate Advanced - Kyokushinkai - Nanbudo Okinawa Goju Ryu - Shito Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shotokai - Shotokan - Uechi Ryu Okikukai Wado Ryu - Zendokai		
SABATO 2 OTTOBRE	07:30	08:00	CONTROLLO ACCESSI	
	08:00	09:00	L'ATTIVITA' GIOVANILE PRE AGONISTICA	Centro Nazionale di Formazione
	09:00	09:40	Interscambio tecnico tra i 4 stili maggiori: YAKUSOKU KUMITE dallo Shito Ryu. Interscambio tecnico tra gli stili di Okinawa. Interscambio tecnico tra gli stili di Karate a contatto. Pratica suddivisa tra gli altri stili/scuole in programma.	Commissioni di Stile
	09:40	09:45	PAUSA	
	09:45	10:25	Interscambio tecnico tra i 4 stili maggiori: KIHON KUMITE dal Wado Ryu. Interscambio tecnico tra gli stili di Okinawa. Interscambio tecnico tra gli stili di Karate a contatto. Pratica suddivisa tra gli altri stili/scuole in programma.	Commissioni di Stile
	10:25	10:30	PAUSA	
	10:30	11:10	Interscambio tecnico tra i 4 stili maggiori: KAKIE dallo Goju Ryu. Interscambio tecnico tra gli stili di Okinawa. Interscambio tecnico tra gli stili di Karate a contatto. Pratica suddivisa tra gli altri stili/scuole in programma.	Commissioni di Stile
	11:10	11:15	PAUSA	
	11:15	11:55	Interscambio tecnico tra i 4 stili maggiori: JYU IPPON KUMITE dallo Shotokan. Interscambio tecnico tra gli stili di Okinawa. Interscambio tecnico tra gli stili di Karate a contatto. Pratica suddivisa tra gli altri stili/scuole in programma.	Commissioni di Stile
	11:55	12:00	PAUSA	
	12:00	13:00	CALMARE LA MENTE PER FOCALIZZARE L'OBIETTIVO	Centro Nazionale di Formazione
	PRANZO			

GIORNO	ORARIO	Stili/Scuole: Ashihara - Goju Ryu - Karate Advanced - Kyokushinkai - Nanbudo Okinawa Goju Ryu - Shito Ryu - Shorin Ryu Kyudokan Higa Te Shorin Ryu Matsubayashi Ryu - Shotokai - Shotokan - Uechi Ryu Okikukai Wado Ryu - Zendokai		
DOMENICA 3 OTTOBRE	07:30	08:00	CONTROLLO ACCESSI	
	08:00	09:30	Studio e approfondimento dello Stile - Bunkai Kata	Commissioni di Stile
	09:30	09:35	PAUSA	
	09:35	10:15	IL PROGETTO DELL'ATTIVITA' PER DISABILITA'	Commissione Karate per Disabilità
	10:15	CHIUSURA STAGE		
	10:30	ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE DA 1° A 6° DAN		Commissione Nazionale d'Esame
13:00	FINE SESSIONE ORDINARIA ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE DA 1° A 6° DAN			



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

14 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 1-2-3 Ottobre 2021

INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KATA"



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARI	AGONISTI KATA	
VENERDI' 1 OTTOBRE	14:00 - 14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	
	14:30 - 15:10	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
	15:10 - 15:15	PAUSA	
	15:15 - 16:00	Esercizi per il miglioramento della stabilità nelle posizioni.	Coach Squadre Nazionali
	16:00 - 16:10	PAUSA	
	16:10 - 17:00	Studio del Kihon di Stile e Scuola per il miglioramento del gesto tecnico e della corretta respirazione.	Commissioni di Stile
	17:00 - 17:10	PAUSA	
	17:10 - 18:00	Esercizi Tecnico-coordinativi e Speciali complessi di livello superiore.	Coach Squadre Nazionali
	18:00 - 18:15	PAUSA	
	18:15 - 19:30	L'ALIMENTAZIONE PRE, DURANTE E POST GARA	Centro Nazionale di Formazione
		CENA	

ORARI	SQUADRA NAZIONALE KATA		
14:00 - 14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO		
14:30 - 15:10	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali	
15:10 - 15:15	PAUSA		
15:15 - 16:00	Esercizi per il miglioramento della stabilità nelle posizioni.	Coach Squadre Nazionali	
16:00 - 16:10	PAUSA		
16:10 - 17:00	Studio del Kihon di Stile e Scuola per il miglioramento del gesto tecnico e della corretta respirazione.	Commissioni di Stile	
17:00 - 17:10	PAUSA		
17:10 - 18:00	Valutazione delle liste Kata degli atleti individuali e delle squadre per il Campionato Europeo IKU 2021	Coach Squadre Nazionali	
18:00 - 18:15	PAUSA		
18:15 - 19:30	L'ALIMENTAZIONE PRE, DURANTE E POST GARA	Centro Nazionale di Formazione	
		CENA	

SABATO 2 OTTOBRE	08:00 - 08:30	CONTROLLO ACCESSI	
	08:30 - 09:00	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura e per economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
	09:00 - 10:00	Esercizi Tecnico-coordinativi e Speciali complessi di livello superiore.	Coach Squadre Nazionali
	10:00 - 10:10	PAUSA	
	10:10 - 11:00	Esercizi per l'uso della respirazione diaframmatica e la stabilità delle posizioni.	Commissioni di Stile
	11:00 - 11:10	PAUSA	
	11:15 - 12:00	Kata da gara: caratteristiche e peculiarità dello Stile	Commissioni di Stile
	12:00 - 13:00	CALMARE LA MENTE PER FOCALIZZARE L'OBIETTIVO	Centro Nazionale di Formazione
			PRANZO

08:00 - 08:30	CONTROLLO ACCESSI		
08:30 - 09:00	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali	
09:00 - 10:00	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Esordienti e Cadetti)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali	
10:00 - 10:10	PAUSA		
10:10 - 11:00	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Juniores)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali	
11:00 - 11:10	PAUSA		
11:10 - 12:00	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Seniores e Squadre)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali	
12:00 - 13:00	CALMARE LA MENTE PER FOCALIZZARE L'OBIETTIVO	Centro Nazionale di Formazione	
		PRANZO	

DOMENICA 3 OTTOBRE	10:15 - 10:45	CONTROLLO ACCESSI	
	10:45 - 11:30	Esecuzione Kata da gara di Stile	Direttore e Coach Nazionali
	11:30 - 11:40	PAUSA	
	11:40 - 12:20	Esecuzione Kata da gara di Stile	Direttore e Coach Nazionali
	12:20 - 12:30	PAUSA	
	12:30 - 13:00	Esecuzione Kata da gara di Stile	Direttore e Coach Nazionali
	13:00	CHIUSURA STAGE	

10:15 - 10:45	CONTROLLO ACCESSI		
10:45 - 11:30	Esecuzione Kata per il Campionato Europeo IKU 2021	Direttore e Coach Nazionali	
11:30 - 11:40	PAUSA		
11:40 - 12:20	Esecuzione Kata per il Campionato Europeo IKU 2021	Direttore e Coach Nazionali	
12:20 - 12:30	PAUSA		
12:30 - 13:00	Briefing per il Campionato Europeo Nomima Capitani ed Alfieri Squadra Nazionale	Dirigenza Federale Direttori Squadre Nazionali Direttore Coach Nazionali	
	13:00	CHIUSURA STAGE	



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

14 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 1-2-3 Ottobre 2021

INDIRIZZO AGONISTICO SPECIALITA' "KUMITE"



LA PREPARAZIONE TECNICO-ATLETICA PER LE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARI	AGONISTI KUMITE	
VENERDI' 1 OTTOBRE	14:00 - 14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	
	14:30 - 15:10	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
	15:10 - 15:15	PAUSA	
	15:15 - 16:00	Aspetti Strategici e tattici: Gestione del tatami, situazioni d'angolo e lungo linea (Jokai)	Coach Squadre Nazionali
	16:00 - 16:10	PAUSA	
	16:10 - 17:00	Interazioni multiple per il miglioramento dei tempi di reazione.	Direttore Squadre Nazionali
	17:00 - 17:10	PAUSA	
	17:10 - 18:00	Interazioni multiple per il miglioramento della difesa, attiva e passiva.	Direttore Squadre Nazionali
	18:00 - 18:15	PAUSA	
	18:15 - 19:30	L'ALIMENTAZIONE PRE, DURANTE E POST GARA	Centro Nazionale di Formazione
		CENA	

ORARI	SQUADRA NAZIONALE KUMITE	
14:00 - 14:30	REGISTRAZIONE ED ACCESSO ALLE AREE DI ALLENAMENTO	
14:30 - 15:10	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
15:10 - 15:15	PAUSA	
15:15 - 16:00	Aspetti Strategici e tattici: Gestione del tatami, situazioni d'angolo e lungo linea (Jokai)	Coach Squadre Nazionali
16:00 - 16:10	PAUSA	
16:10 - 17:00	Kumite libero e situazionale per il rilevamento delle caratteristiche tecnico-tattiche e condizionali dei singoli atleti nazionali.	Coach Squadre Nazionali
17:00 - 17:10	PAUSA	
17:10 - 18:00	Kumite libero e situazionale per il rilevamento delle caratteristiche tecnico-tattiche e condizionali dei singoli atleti nazionali	Coach Squadre Nazionali
18:00 - 18:15	PAUSA	
18:15 - 19:30	L'ALIMENTAZIONE PRE, DURANTE E POST GARA	Centro Nazionale di Formazione
		CENA

GIORNO	ORARI	CONTROLLO ACCESSI	
SABATO 2 OTTOBRE	14:00 - 14:30	CONTROLLO ACCESSI	
	14:30 - 15:00	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
	15:00 - 15:50	Interazioni multiple per il miglioramento degli spostamenti e degli attacchi.	Coach Squadre Nazionali
	15:50 - 16:00	PAUSA	
	16:00 - 16:50	Interazioni multiple per il miglioramento degli spostamenti e degli attacchi.	Coach Squadre Nazionali
	16:50 - 17:00	PAUSA	
	17:00 - 17:50	Interazioni multiple per il miglioramento della difesa, attiva e passiva.	Coach Squadre Nazionali
	17:50 - 18:00	PAUSA	
	18:00 - 18:20	Interazioni multiple con uso di finte	Coach Squadre Nazionali
	18:20 - 18:30	PAUSA	
18:30 - 19:30	CALMARE LA MENTE PER FOCALIZZARE L'OBIETTIVO	Centro Nazionale di Formazione	
		CENA	

ORARI	CONTROLLO ACCESSI	
14:00 - 14:30	CONTROLLO ACCESSI	
14:30 - 15:00	Esercizi di Mobilità Articolare per la corretta postura ed economizzare il gesto tecnico	Coach Squadre Nazionali
15:00 - 15:50	Interazioni multiple per il miglioramento degli spostamenti e degli attacchi.	Coach Squadre Nazionali
15:50 - 16:00	PAUSA	
16:00 - 16:50	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Esordienti)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali
16:50 - 17:00	PAUSA	
17:00 - 17:50	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Cadetti e Juniores)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali
17:50 - 18:00	PAUSA	
18:00 - 18:20	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per Seniores)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Direttore e Coach Nazionali
18:20 - 18:30	PAUSA	
18:30 - 19:30	CALMARE LA MENTE PER FOCALIZZARE L'OBIETTIVO	Centro Nazionale di Formazione
		CENA

GIORNO	ORARI	CONTROLLO ACCESSI	
DOMENICA 3 OTTOBRE	10:15 - 10:45	CONTROLLO ACCESSI	
	10:45 - 11:30	Interazioni multiple situazionali (la gestione del vantaggio/svantaggio)	Coach Squadre Nazionali
	11:30 - 11:40	PAUSA	
	11:40 - 12:20	Interazioni multiple situazionali (la gestione del vantaggio/svantaggio)	Coach Squadre Nazionali
	12:20 - 12:30	PAUSA	
	12:30 - 13:00	Interazioni multiple libere (con azioni composte da un minimo di 4/6 tecniche)	Coach Squadre Nazionali
	13:00	CHIUSURA STAGE	

ORARI	CONTROLLO ACCESSI		
10:15 - 10:45	CONTROLLO ACCESSI		
10:45 - 11:30	Simulazione di gara per il Campionato Europeo IKU 2021 (con l'ausilio degli UdG solo per lo Shobu Ippon)	Com. Tec. Naz. e Com. Naz. UdG Coach Shobu Ippon	
11:30 - 11:40	PAUSA		
11:40 - 12:20	Interazioni multiple situazionali (la gestione del vantaggio/svantaggio)	Coach Squadre Nazionali	
12:20 - 12:30	PAUSA		
12:30 - 13:00	Briefing per il Campionato Europeo Nomima Capitani ed Alfiere Squadra Nazionale	Dirigenza Federale Direttori Squadre Nazionali Direttore Coach Nazionali	
	13:00	CHIUSURA STAGE	



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

14 ° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 1-2-3 Ottobre 2021
INDIRIZZO FORMATIVO ARBITRALE



LA VALUTAZIONE ARBITRALE NELLE COMPETIZIONI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
VENERDI' 1 OTTOBRE	14:30	15:00	REGISTRAZIONE ED ACCESSO AL CORSO
	15:00	16:20	Il Modello di prestazione secondo la "Mission FIK" kata individuale e a squadre (Parametri e Pesi) Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	16:20	16:30	PAUSA
	16:30	17:00	Rapporto ed analisi sui risultati dei Test d'ingresso (test da fare online su piattaforma FIK dal 13 al 19 settembre) Commissione Nazionale UdG
	17:00	17:15	PAUSA
	17:15	18:15	Caratteristiche e Peculiarità dei principali Stili presenti nelle competizioni Nazionali ed Internazionali (30 minuti per stile) Shotokan - Goju Ryu Commissioni di Stile Commissione Nazionale UdG
	18:15	18:30	PAUSA
	18:30	19:30	Caratteristiche e Peculiarità dei principali Stili presenti nelle competizioni Nazionali ed Internazionali (30 minuti per stile) Wado Ryu - Shito Ryu Commissioni di Stile Commissione Nazionale UdG
			CENA

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
SABATO 2 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO ACCESSO
	08:30	09:00	Caratteristiche comuni a tutti gli stili nei kata da gara Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	09:00	10:00	Simulazione di gara: Kata con Valutazione a punteggio categorie Esordienti e Cadetti Commissione Nazionale UdG Commissione Tecnica Nazionale
	10:00	10:10	PAUSA
	10:10	11:00	Simulazione di gara: Kata con Valutazione a punteggio categorie Juniores Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	11:00	11:10	PAUSA
	11:10	12:00	Simulazione di gara: Kata con Valutazione a punteggio categorie Seniores e Squadre Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	12:00	12:30	Conclusioni su arbitraggio e valutazione dei kata Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
			PRANZO
	14:30	15:00	CONTROLLO ACCESSO
	15:00	16:00	Il Modello di prestazione secondo la "Mission FIK" kumite (la valutazione dei tsuki/uci e keri) Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	16:00	16:40	Simulazione di gara: Kumite Nihon con prove video categorie Esordienti Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	16:40	16:50	PAUSA
	16:50	17:40	Simulazione di gara: Kumite Sanbon con prove video categorie Cadetti e Juniores Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	17:40	17:50	PAUSA
	17:50	18:20	Simulazione di gara: Kumite Sanbon con prove video categorie Seniores Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
	18:20	18:30	PAUSA
	18:30	19:00	Conclusioni su arbitraggio e valutazione del Shobu Nihon e Sanbon Commissione Tecnica Nazionale Commissione Nazionale UdG
			CENA

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
DOMENICA 3 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO ACCESSO
	08:30	09:30	ESAMI PER LA QUALIFICA DI ARBITRO NAZIONALE DI 1^ E 2^ CAT. Commissione Nazionale UdG
			VERIFICA DI AGGIORNAMENTO PER ARBITRI NAZIONALI
	09:30	10:00	VERIFICA DI AGGIORNAMENTO PER I CAPO TATAMI
	10:00	10:15	PAUSA
	10:15	11:30	Simulazione di gara: Kumite Shobu Ippon con prove video Commissione Nazionale UdG Commissione Tecnica Nazionale Coach Shobu Ippon
	11:30	11:40	PAUSA
	11:40	12:30	Conclusioni su arbitraggio e valutazione del Shobu Ippon Commissione Nazionale UdG Commissione Tecnica Nazionale Coach Shobu Ippon
	12:30	CHIUSURA CORSO	



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

14° STAGE NAZIONALE

Caorle (VE) 1-2-3 Ottobre 2021

INDIRIZZO FORMATIVO PRESIDENTI DI GIURIA



GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
VENERDI' 1 OTTOBRE	14:30	15:00	REGISTRAZIONE E CONTROLLO ACCESSO AL CORSO
	15:00	15:30	Analisi risultati test d'ingresso (test da effettuare online su piattaforma FIK dal 13 al 19 settembre)
	15:30	16:20	Illustrazione di alcuni aspetti formali e procedurali dei regolamenti di gara
	16:20	16:30	PAUSA
	16:30	17:00	Compiti del Presidente di Giuria
	17:00	17:15	PAUSA
	17:15	18:15	Sistema di gara Kata individuali ed a squadre
	18:15	18:30	PAUSA
	18:30	19:30	Sistema di gara e penalità Kumite Nihon - Sanbon - Ippon

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
SABATO 2 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO ACCESSO AL CORSO
	08:30	09:00	Presentazione software di gara
	09:00	10:00	Simulazione gara di Kata con valutazione a punteggio
	10:00	10:10	PAUSA
	10:10	11:00	Simulazione gara di Kata con valutazione a punteggio
	11:00	11:10	PAUSA
	11:10	12:00	Simulazione gara di Kata con valutazione a punteggio
	12:00	12:30	Considerazioni su simulazioni Kata e casistiche di gara
			PRANZO
	14:30	15:00	CONTROLLO ACCESSO AL CORSO
	15:00	16:00	Sistema di registrazione gara e procedura Prova Video
	16:00	16:40	Simulazione di gara Kumite Nihon con ricerca prove video
	16:40	16:50	PAUSA
	16:50	17:40	Simulazione di gara Kumite Sanbon con ricerca prove video
	17:40	17:50	PAUSA
	17:50	18:20	Simulazione di gara Kumite Sanbon con ricerca prove video
	18:20	18:30	PAUSA
	18:30	19:00	Considerazione di simulazioni Kumite e casistiche di gara

GIORNO	ORARIO	PROGRAMMA	
DOMENICA 3 OTTOBRE	08:00	08:30	CONTROLLO ACCESSO AL CORSO
			ESAMI PER LA QUALIFICA DI PDG NAZIONALE 1^A E 2^A CATEGORIA
	08:30	10:00	ESAMI PER LA QUALIFICA DI PDG REGIONALE
			VERIFICA DI AGGIORNAMENTO PDG NAZIONALE
	10:00	10:15	PAUSA
	10:15	11:30	Simulazione gara di Kumite Ippon e ricerca Prove Video
	11:30	11:40	PAUSA
	11:40	12:30	Correzione esami e verifiche di aggiornamento
	12:30	SALUTI E CHIUSURA CORSO	