

# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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



Circolare 9/2021

**COMITATO FESIK LAZIO-ABRUZZO**

**CORSO UDG e PDG e ALLENAMENTO CAR**

**DOMENICA 5 DICEMBRE 2021**

Si comunica che in data **05/12/2021 dalle ore 10 alle ore 12** si terranno, presso la palestra **Full dance – Via delle Imprese, 1 - 00030 S. Cesareo RM :**

## **Corso UDG e PDG**

Il Corso UDG sarà tenuto da:

- Responsabile Arbitri M° Hervé Lora
- Responsabile Presidenti di Giuria Simonetta Paoletti

**Orario:**

- ore 9.30 controllo iscrizioni;
- ore 10.00 inizio corso;
- ore 12.00 chiusura corso.

## **ALLENAMENTO CAR**

L'allenamento sarà tenuto dai responsabili :

- Tucci Sabrina (**Shotokan**);
- Di Giamberardino Diego (**Shito Ryu**);
- Saverio Valentini (**Kumite**)

In questo primo appuntamento, verrà fatta una selezione sia per il kata che per il kumite.

**Per lo stile Shotokan gli atleti saranno esaminati sui kata:**

**Heian Godan, Empi, Kankusho, Gojushiho sho.**

**Per lo stile Shitoryu gli atleti saranno esaminati sui kata:**

**Annan, Bassai dai, Nipaipo, Kururunfa.**

**Per il kumite la selezione avverrà relativamente alla specialità Shobu Sanbon.**

**IMPORTANTE!!!**

**CAR KUMITE E KATA**

Possono partecipare solo gli atleti categoria CAD/JUN/SEN delle Società iscritte alla Fesik Lazio Abruzzo che abbiano grado minimo 2° kyu (cintura blu) ed età compresa tra i 15 e 35 anni

**Per le iscrizioni utilizzare il modulo allegato e inviare a [presidenza.lazio@fesik.org](mailto:presidenza.lazio@fesik.org)**  
**Entro il 4/12/2021**

**Si fa presente che i corsi sono per tutti a titolo gratuito.**

Sportivi Saluti

**Comitato Fesik Lazio-Abruzzo**

Il Presidente  
Simonetta Paoletti