

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES

Exmos Senhores Associados da FNK-P,

Assunto: TREINOS DE SELEÇÃO REGIONAL – MAIO 2013

Conforme calendarização do departamento de seleções, no próximo sábado, dia 18 de maio, será dada continuidade aos treinos de seleção regional, conforme o estabelecido nas alíneas a), b) e c), do ponto 4.4.1.4. do regulamento do departamento de seleções.

ZONA	DATA	LOCAL
Norte	18 maio 2013	KARATÉ CLUBE DE GAIA (NOVO LOCAL) Rua Prof. Amadeu Santos, 184 . 4405-510 Valadares, Vila Nova de Gaia
Centro-Norte		PAVILHÃO DE ATIVIDADES ECONÓMICAS E DESPORTIVAS Parque Desportivo de Pombal, Rua de Leiria . 3100-000 Pombal
Centro-Sul		ESCOLA BÁSICA 2/3 DR. ANTÓNIO AUGUSTO LOURO Rua Carolina Michaelis . 2855-252 Seixal
Sul		KARATÉ CLUBE DE QUARTEIRA Rua Filipe Jonas, nº 4 . 8125-000 Quarteira
Madeira		Plano definido especificamente na região
Açores		

Em virtude de algumas particularidades nos locais de treino regional, segue o **programa específico** para cada região:

PROGRAMA – Treino regional NORTE

- 12:00 – 13:30 KATA (escalões de formação)
- 14:00 – 16:00 KATA (cadete, júnior e sénior)
- 16:00 – 18:00 KUMITE (juvenil e cadete)
- 18:00 – 20:00 KUMITE (júnior e sénior)

PROGRAMA – Treino regional CENTRO-NORTE e CENTRO-SUL

- 09:00 – 11:00 KATA (escalões de formação)
- 11:00 – 13:00 KATA (cadete, júnior e sénior)
- 15:00 – 17:00 KUMITE (juvenil e cadetes)
- 17:00 – 19:00 KUMITE (júnior e sénior)

PROGRAMA – Treino regional SUL

- 09:00 – 11:00 KATA (todos escalões)
- 11:00 – 13:00 KUMITE (todos escalões)

Com os melhores cumprimentos.

Lisboa, 16 de maio de 2013

O Presidente da FNKP,



(João Salgado)

O Seletor Nacional,



(Joaquim Gonçalves)