



KARATE PROPOSED by 2020  
**TOKYO**



Con il Patrocinio del  
Comune di Quiliano

# 4°

## Campionato Nazionale Master

# KARATE

# 2016

**Domenica 15 maggio**  
**Competizioni**  
**Inizio ore 08.30**



GEL QUATTRO SRL  
Concessionaria per Savona

**Presso Palazzetto dello Sport di Quiliano (SV), Piazza Costituzione.**

# 4° Campionato Nazionale Master di Karate



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



KARATE PROPOSED  
by 2020  
TOKYO



Con il Patrocinio del  
Comune di Quiliano

## *Domenica 15 Maggio*

## *Gara di Kata e Kumite individuale*

aperta a tutte le società Fijlkam ed agli enti di promozione convenzionati con essa.

Non è consentito partecipare ad entrambe le specialità

### Programma

07:30/08:00 controllo iscrizioni kata

8:00 inizio gara

10:00/10:30 controllo controllo peso kumite

11:00 Cerimonia d'apertura

Termine gare kata

Inizio gare Kumite

### Classi di età: Kata/Kumite

#### Uomini e Donne: 6 classi

MA = nati nel: 1980, 1979, 1978, 1977, 1976.

MB = nati nel: 1975, 1974, 1973, 1972, 1971.

MC = nati nel: 1970, 1969, 1968, 1967, 1966.

MD = nati nel: 1965, 1964, 1963, 1962, 1961.

ME = nati nel: 1960, 1959, 1958, 1957, 1956.

MF = nati nel: 1955, 1954, 1953, 1952, 1951.

### Categorie di peso KUMITE

#### Classi Master (1976-1951)

##### MASCHILI

1- fino a Kg. 60

2- fino a Kg. 67

3- fino a Kg. 75

4- fino a Kg. 84

5- fino a Kg. 94

6- oltre Kg. 94

#### Classi Master (1976-1951)

##### FEMMINILI

1- fino a Kg. 50

2- fino a Kg. 55

3- fino a Kg. 61

4- fino a Kg. 68

5- oltre Kg. 68



GEL QUATTRO SRL  
Concessionaria per Savona

**Presso Palazzetto dello Sport di Quiliano (SV), Piazza Costituzione.**

# 4° Campionato Nazionale Master di Karate

2016



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



KARATE PROPOSED  
by 2020  
TOKYO



Con il Patrocinio del  
Comune di Quiliano

## Informazioni pratiche/modalità d'iscrizione/Pernottamento

Gli Atleti della Classe Master, come da Regolamento, devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

**PREMIAZIONI:** verranno premiate le prime quattro Società classificate. **QUOTE PARTECIPAZIONE:** La quota di partecipazione alla gara è di € 25,00 ad atleta da versarsi sul C/C intestato al Comitato Regionale Fijlkam Liguria – settore Karate – IBAN IT03H0100510601000000000378 specificando nella causale anche la tipologia di partecipazione (Seminario e gara/ solo seminario/ Solo gara).

Il seminario, fermo restando l'obbligatorietà della prenotazione da effettuarsi tramite e-mail all'indirizzo [fijlkamkaratemaster@libero.it](mailto:fijlkamkaratemaster@libero.it), è gratuito.

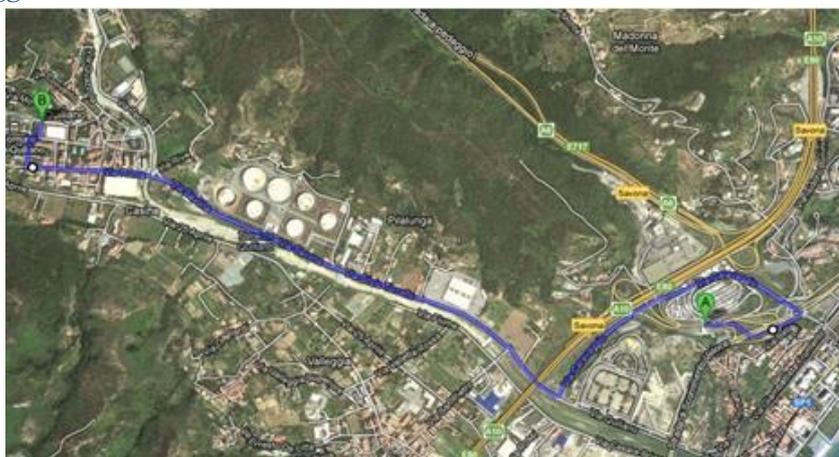
**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni alla gara dovranno pervenire entro e non oltre il **7 MAGGIO 2016** tramite e-mail all'indirizzo di posta elettronica: [master@karateclubsavona.it](mailto:master@karateclubsavona.it) con il relativo modulo debitamente compilato e la copia del versamento allegata. Gli orari potranno essere variati a seconda del numero degli iscritti nelle varie classi e categorie, in tal caso le Società partecipanti saranno preventivamente avvisate. Vi informiamo altresì che al fine di snellire l'organizzazione del giorno 15 maggio, le operazioni di peso per il Kumite, saranno avviate dal sabato 14 Maggio 2016 dalle ore 18.00 in poi. Soluzione ottimale per diminuire i tempi di attesa e poter rientrare più agevolmente nelle rispettive residenze.

Alberghi in zona:

Hotel Sea Art v. Aurelia, 454 Vado Ligure (SV) **Struttura consigliata**

B&B Respiro del Tempo - Via Don Peluffo 8 019-8878728 Quiliano (SV)

Hotel San Marco - Via Ruggero Leoncavallo 32r 019-813660 Savona



Per ulteriori informazioni contattare:

il M° Franco Quaglia +39 339.2641899 - [fijlkamliguriakarate@libero.it](mailto:fijlkamliguriakarate@libero.it)

Raffaella Carlini +39 347.5793963

**Settore Karate**

**"ISCRIZIONE A GARE FEDERALI"**

Kumite  Kata  Individuale Master  Maschile  Femminile

Classe:  M A  M B  M C  M D  M E  M F

La Società Sportiva: \_\_\_\_\_ Codice \_\_\_\_\_

Colori Sociali: \_\_\_\_\_ Regione: \_\_\_\_\_

Denominazione Gara: **4° Campionato Nazionale Master** Luogo e data: **Quiliano (SV) - 15/05/2016**

Iscrive i seguenti Atleti e si impegna a versare la relativa quota di partecipazione in sede di gara.

| N. | Licenza Federale | Cognome e Nome | Data di Nascita | Classe | Peso |
|----|------------------|----------------|-----------------|--------|------|
| 1  |                  |                |                 |        |      |
| 2  |                  |                |                 |        |      |
| 3  |                  |                |                 |        |      |
| 4  |                  |                |                 |        |      |
| 5  |                  |                |                 |        |      |
| 6  |                  |                |                 |        |      |
| 7  |                  |                |                 |        |      |
| 8  |                  |                |                 |        |      |
| 9  |                  |                |                 |        |      |
| 10 |                  |                |                 |        |      |
| 11 |                  |                |                 |        |      |
| 12 |                  |                |                 |        |      |
| 13 |                  |                |                 |        |      |
| 14 |                  |                |                 |        |      |
| 15 |                  |                |                 |        |      |
| 16 |                  |                |                 |        |      |
| 17 |                  |                |                 |        |      |
| 18 |                  |                |                 |        |      |
| 19 |                  |                |                 |        |      |
| 20 |                  |                |                 |        |      |

Dirigente Sociale responsabile: .....

Cell:

Insegnante Tecnico: .....

Cell:

Il sottoscritto ....., in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FJLKAM/Karate per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

....., 03/05/2016  
Luogo e data

\_\_\_\_\_  
Timbro e firma

# Seminario Tecnico Master di Karate



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



KARATE PROPOSED  
by 2020  
TOKYO



Con il Patrocinio del  
Comune di Quiliano

## *Sabato 14 Maggio* *Seminario tecnico*

*Dalle ore 14.30 alle ore 16.00*

*La ricerca motivazionale negli atleti over 35*

*Intervento del Dott. Remo Dello Ioio*  
*Mental Coach Staff Nazionale Master*

*Dalle ore 16.00 alle ore 18.00*

*Metodologie dell'insegnamento: l'importanza della comunicazione non verbale*

*Intervento del Dott. Massimo Giuliani*  
*Resp. Comunicazione & Sviluppo Staff Nazionale Master*

*Per i partecipanti, che riceveranno un attestato di partecipazione, sarà allestito, alla  
conclusione dei lavori, all'esterno della struttura, un Welcome buffet appetizer.*

*Il Seminario è gratuito, è comunque, obbligatoria la prenotazione da effettuarsi tramite e-mail all'indirizzo  
[fjlkamkaratemaster@libero.it](mailto:fjlkamkaratemaster@libero.it)*



GEL QUATTRO SRL  
Concessionaria per  
Savona

**Presso Palazzetto dello Sport di Quiliano (SV), Piazza Costituzione.**