

# C.A.R

Il CAR è il **Centro di Addestramento Regionale**. Ogni Comitato Regionale appartenente alla Federazione Fesik può organizzare il proprio CAR dedicato alla specialità del kata e del kumite.

- **Ad esso possono partecipare tutti gli atleti interessati al percorso agonistico. Se un atleta non ha l'età minima per venire selezionato, può comunque partecipare agli allenamenti, se ha il grado minimo (per il kata minimo cintura verde, per il kumite nessun limite di cintura, ma almeno un anno di pratica).**

Il Car offre sessioni di allenamento con Maestri specializzati in una specifica disciplina.

Nel Lazio, i **responsabili** sono:

- per il kumite 10/14 anni (shobu nihon) il Maestro Luciano Lombardi;
- per il kumite +15 anni (shobu sanbon) il Maestro Saverio Valentini;
- per il kumite +15 anni (shobu ippon) il Maestro Davide Bocci;
- per il Kata Shotokan la Maestra Sabrina Tucci;
- per il Kata Shitoryu il Maestro Diego Di Giamberardino.

Al C.A.R. **non possono partecipare gli atleti AZZURRI**, ovvero i titolari della nazionale Fesik, che rappresentano l'ITALIA nelle competizioni internazionali a cui partecipa la Fesik. Ciò consente di dare maggiori opportunità agli atleti in crescita.

## Quali sono le opportunità per i partecipanti al CAR:

- 1) La possibilità di seguire lezioni di un ambito specifico seguiti da allenatori qualificati nel proprio settore;
- 2) Essere selezionati per rappresentare il LAZIO in occasione di competizioni interregionali o nazionali, come ad esempio il **QUADRANGOLARE CAR**, o il più noto **TROFEO DELLE REGIONI**.
- 3) Essere selezionati come **ATLETI VISIONABILI**: i responsabili del car possono indicare alcuni nominativi di atleti, che avranno di conseguenza diritto a partecipare ai **RADUNI NAZIONALI**. Questi atleti vengono definiti "visionabili".
- 4) Dal momento in cui si partecipa a un Raduno Nazionale, si può ambire a venire segnalati come **ATLETI AZZURRABILI**: ciò avviene per mano dei Responsabili Nazionali (nel caso del kata Shotokan, la Maestra Nadia Ferluga, assistita dal Maestro Arcangelo Romano, per il kumite sanbon il Maestro Stefano Colussi).
- 5) Dal momento in cui si è indicati come Azzurrabili, si ha diritto a partecipare gratuitamente comai Raduni Nazionali, e soprattutto si può ambire a divenire **ATLETI AZZURRI**. La selezione avviene per mano del Comitato Tecnico Nazionale Fesik.

## QUADRANGOLARE E TROFEO DELLE REGIONI

Gli atleti selezionati per rappresentare il Lazio devono avere il grado minimo di Cintura Verde e vengono inseriti in un team.

Le squadre, secondo ultime modifiche al regolamento, sono le seguenti:

### KATA

1. **Preagonisti 10/14 anni maschile** (3 atleti)  
1 cintura verde o blu  
2 cinture marroni o nere
2. **Preagonisti 10/14 anni femminile** (3 atlete)  
**1 cintura verde o blu**  
2 cinture marroni o nere
3. **Cadetti 15/17 anni Maschile** (3 atleti)  
3 atleti da verde a nera
4. **Cadetti 15/17 anni Femminile** (3 atlete)  
3 atlete da verde a nera
5. **Agonisti 18/35 anni Maschile** (3 atleti)  
3 atleti da verde a nera
6. **Agoniste 18/35 anni Femminile** (3 atlete)  
3 atlete da verde a nera

### KUMITE

1. **Kumite a Squadre Mista Shobu Nihon** (5 atleti):  
1 atleta di genere femminile 10/12 anni;  
1 atleta di genere maschile 10/12 anni;  
1 atleta Femmina 13/14 anni;  
2 atleti Maschi 13/14 anni.
2. **Kumite a Squadre Mista Shobu Sanbon** (5 atleti):  
2 Atleti di genere maschile Seniores o Juniores  
1 Atleta di genere maschile Cadetti  
1 Atleta di genere femminile Seniores o Juniores  
1 Atleta di genere femminile Cadetti
3. **Kumite a Squadre Mista Shobu Ippon** (3 atleti)  
2 atleti Maschi (Juniores o Seniores)  
1 atleta Femmina (Juniores o Seniores).