



# ALLENAMENTO CAR

**SABATO 17 SETTEMBRE 2022**

*Palestra Full Dance, via dell'Industria 1 – San Cesareo (RM)*

## APERTO A:

- Iscritti Fesik, minimo 11 anni, massimo 35 anni; per il kata: grado minimo cintura blu. Per il kumite, grado minimo cintura arancione.
- Allievi con esperienza nel kumite che al 23/10/2022 rientrino nella categoria 6/8 anni

## PROGRAMMA

- **Partenza ore 13:00** per la partecipazione allo STAGE BUDOPASS (chi non partecipa allo stage Budopass, organizzerà autonomamente la propria trasferta);
- **ORE 17:00 – 18:00 ALLENAMENTO (KATA O KUMITE – indicarlo nel modulo)**  
L'allenamento è valido per la Selezione per il Trofeo delle Regioni (22/23 Ottobre, Firenze). Gli atleti selezionati saranno poi convocati per il successivo allenamento (Sabato 15 Ottobre).

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- La partecipazione all'allenamento CAR è gratuita.

**INDICARE IL PROPRIO INTERESSE A PARTECIPARE TRAMITE APPOSITO MODULO.**