FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

INSTITUTO SHOTO-KAN NKK JKA DO BRASIL

GASHUKU KOKUSHIKAN 2011

A Federação Paulista de Karatê-do Tradicional e o Instituto Shoto-kan NKK JKA do Brasil estarão realizando nos dias **09 e 10 de abril** um Gashuku visando o aprimoramento técnico dos praticantes e professores de Karatê do estilo Shoto-kan e treinamento para atletas de São Paulo para Campeonato Brasileiro JKA.

O OBJETIVO DO GASHUKU É ESTIMULAR O POTENCIAL INDIVIDUAL ATRAVÉS DE INTENSO TREINO E ESFORÇO COLETIVO, COMPARTILHANDO AS DIFICULDADES E OBSTÁCULOS, NA BUSCA DO APRIMORAMENTO TÉCNICO.

PODERÃO PARTICIPAR DO GASHUKU TODOS OS PRATICANTES DE KARATÊ INDEPENDENTE DA GRADUAÇÃO.

Local: Fundação Escolar Kokushikan
Endereço: Rodovia Raposo Tavares (estrada para Ibiúna) – Km 48

Taxa de Inscrição: R$ 110,00 (até dia 30 de março) / R$ 150,00 (de 01 a 07 de abril)

- Os Faixas Pretas 3o. Grau ou acima registrados oficialmente pela JKA ou FPKT estarão isentos da taxa de inscrição do curso na condição de inscreverem no mínimo dois alunos para o referido curso.

DEVIDO AS ACOMODAÇÕES NO ALOJAMENTO E AS COMPRAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ, AS INSCRIÇÕES SÓ SERÃO ACEITAS ATÉ O DIA 07 DE ABRIL (4ª. FEIRA).

NÃO SERÃO ACEITAS INSCRIÇÕES NO DIA

As inscrições deverão ser feitas até o **dia 07 de abril** por fax (0xx11-5041-5907), e-mail (fpktradicional@yahoo.com.br e adm@nkkbrasil.com.br) ou na sede da FPKT / JKA mediante o envio da ficha de inscrição e comprovante de depósito bancário. A taxa de inscrição deverá ser depositada na conta da FPKT (Banco Bradesco – agência 1445-1; c/c 12963-1) ou na conta da JKA (Banco Bradesco – agência 1445-1; c/c 22475-8) ou pagas diretamente na sede da FPKT / JKA com Adriana ou Mônica.

Programação Geral:

DIA 09 de abril (SÁBADO)
08:30 – chegada
09:00 - reunião geral no ginásio de esportes – distribuição das tarefas para os grupos (ir de kimono)
10:00 – treinamento geral e treino da Seleção de São Paulo para Campeonato Brasileiro JKA
12:00 - almoço
14:00 – palestra
16:00 – treinamento geral e treino da Seleção de São Paulo para Campeonato Brasileiro JKA
18:30 - jantar
20:00 – meditação e treinamento geral e treino da Seleção de São Paulo para Campeonato Brasileiro JKA
23:00 – descanso

DIA 10 de abril (DOMINGO)
05:30 - alvorada
06:00 - corrida e atividades físicas ao ar livre
07:30 - café da manhã
09:00 - treinamento geral e treino da Seleção de São Paulo para Campeonato Brasileiro JKA
12:00 - limpeza e preparativos para o retorno

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- O almoço e o jantar de sábado será por conta dos alunos. Cada uma deverá levar seus alimentos para estas refeições, além de contar com os eventuais lanches de acordo com seus costumes. O estabelecimento possui cozinha que poderá ser usada. É aconselhável levar água mineral.

- O café da manhã de domingo será por conta da organização. O preço desta refeição está incluso na taxa de inscrição.

- levar roupa de cama (lençóis, travesseiro e cobertor), roupa de treinamento (kimono), tênis para corrida, agasalho, shorts, etc.

- A Fundação Escolar Kokushikan é retirada. A cidade mais próxima é Vargem Grande (centro comercial) e fica à aproximadamente 15 Km da Fundação. Por isso os alunos devem providenciar tudo o que for necessário para sua estadia.

- **IMPORTANTE:** A capacidade de acomodação em camas no alojamento é para 70 pessoas de forma que será dada prioridade de acordo com a ordem de inscrição. Para os demais inscritos é sugerido levar saco de dormir ou colchonete (será informado se houver necessidade)

- **DISCIPLINA:** Os alunos que participarem do Gashuku deverão estar presentes em todas as aulas da programação e deverão:
    - Respeitar cada um dos recintos da Fundação Kokushikan
    - Respeitar o Dojo, saudando o local na entrada e na saída.
    - Zelar pela manutenção e limpeza dos alojamentos, banheiros e ginásio.
    - Respeitar as determinações internas da Fundação, tais como: não colher frutos das árvores, não jogar alimentos nos lagos, não pescar, etc.
    - Respeitar os horários das atividades, evitando atrasos.

Contamos com a presença e colaboração de todos.

Atenciosamente,

Y. SASAKI
Diretor Técnico