



**FEDERACION NAVARRA DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**  
**NAFARROAKO KARATE FEDERAZIOA ETA DIZIPLINA ELKARTUAK**  
CASA DEL DEPORTE - PAULINO CABALLERO, 13 – 31002 PAMPLONA  
TLFNO: 948211806 - E-MAIL: [fednavarrakarate@hotmail.com](mailto:fednavarrakarate@hotmail.com)  
WEB: [www.fnkarate.com](http://www.fnkarate.com)  
CIF: Q3120837D

PAMPLONA, 12 Septiembre 2012

ASUNTO: Jornadas de Tecnificación.

Con el patrocinio del Instituto Navarro del Deporte y Juventud, esta FNK y DA, organiza las jornadas de Tecnificación extensivas a las Federaciones de Aragón, Rioja y Vasca de Karate.

**FECHAS:** 28, 29 y 30 de Septiembre.

**LUGAR DE ENTRENAMIENTO:** Salas de Artes Marciales del Estadio Larrabide, calle Sangüesa, nº 34 – Pamplona.-

**PARTICIPACION:** Cada federación aportará hasta 12 competidores/as de las categorías Cadete, Junior y Sub-21, más un entrenador/a.

**CONTENIDO:** Entrenamiento específico de competición de Kata y Kumite.

**HORARIOS:** Viernes 28, saludo y recepción de las delegaciones a las 16,30 Hrs. (Larrabide)  
1ª sesión de entrenamiento viernes de 17.00 a 20,00 Hrs.  
Cena y alojamiento en la Residencia asignada  
Sábado 29, desayuno y traslado al Estadio a las 10.00 Hrs.  
2ª sesión de entrenamiento de 11.00 a 13.00 Hrs.  
Almuerzo conjunto.  
3ª sesión de entrenamiento de 17.00 a 20.00 Hrs.  
Cena y alojamiento en la Residencia asignada.  
Domingo 30, desayuno y traslado al Estadio a las 9,30 Hrs.  
4ª sesión de entrenamiento de 10,30 a 12,30 Hrs.  
Despedida de las delegaciones.

Los traslados desde el lugar de origen a Pamplona y el regreso, correrán a cargo de cada federación invitada.

**Se ruega a los responsables de cada federación que nos aporten a la mayor brevedad la composición de las delegaciones para el oportuno acomodo por sexos en las residencias.**

Sin otro particular, un saludo.

Fdo. Alfredo Irisarri Izu  
Pte. Fed. Navarra de Karate y DA.