



FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE KARATE DE CHILE



COMUNICADO N° 15

ENTRENAMIENTOS DE SELECCIÓN VIA ZOOM DURANTE PERIODO DE PANDEMIA

DICIEMBRE 2020

Santiago, noviembre 2020
ET 15/11-2020

SEÑORES (AS)

PRESIDENTES Y TÉCNICOS DE ASOCIACIONES

PRESENTE

Junto con saludar y a nombre del Equipo Técnico de la Federación Deportiva Nacional de Karate de Chile, informo a ustedes programación de entrenamientos remotos de Kata y Kumite durante el periodo de pandemia para el mes de diciembre.

Los entrenamientos se desarrollarán a través de la plataforma “zoom”, el calendario y horarios esta adjunto al final del presente documento.

1. Respecto a los entrenamientos de Kumite

Los entrenamientos de Kumite estarán enfocados en los deportistas n° 1 y 2 del actual Ranking Nacional (publicación del 21 de febrero 2020). Para un mejor manejo de la sesión, no estará permitido el ingreso a personas externas, por ejemplo, técnicos, presidentes de asociaciones, apoderados y deportistas que no se encuentren dentro de los lugares del ranking nacional mencionados anteriormente, entre otros.

1.1 Recomendaciones para deportistas de Kumite:

- Realizar calentamiento durante 15 minutos previo al inicio de la sesión en plataforma zoom.
- Realizar vuelta a la calma y elongaciones durante 15 minutos posterior a fin de entrenamiento en plataforma zoom.
- Los atletas deben asistir al entrenamiento con pesas, bandas elásticas y balones medicinales si los tienen. Si no tienen, no habrá problema.

Las sesiones de entrenamiento serán los lunes, miércoles, jueves y viernes, iniciando el **jueves 3 de diciembre** y estarán divididas por categorías y horarios según el siguiente detalle:

KUMITE		
DIA	HORARIO	CATEGORÍAS
Lunes (Preparación Física)	16:00 a 17:45 h.	Todas
Miércoles (Kumite)	16:00 a 17:30 h.	Sub 14, Cadete y Junior
	17:30 a 19:00 h.	Under 21 y Senior
Jueves (Preparación Física)	16:00 a 17:45 h.	Todas
Viernes (Kumite)	16:00 a 17:30 h.	Sub 14, Cadete y Junior
	17:30 a 19:00 h.	Under 21 y Senior

IMPORTANTE:

- Entrenamiento del miércoles 2 y viernes 4 de diciembre (ambos grupos) se suspenden por realización de II Capacitación Internacional en Para-Karate.
- Entrenamientos serán hasta el 21 de diciembre para celebración de navidad y año nuevo.

2 Respecto de los entrenamientos de Kata.

Los entrenamientos de Kata estarán enfocados en los deportistas ubicados del 1er al 4to lugar del actual Ranking Nacional (publicación del 21 de febrero 2020). Para un mejor manejo de la sesión, no estará permitido el ingreso a personas externas, por ejemplo, técnicos, presidentes de asociaciones, apoderados y deportistas que no se encuentren dentro de los lugares del ranking nacional mencionados anteriormente, entre otros.

2.1 Recomendaciones para deportistas de Kata:

- De ser posible, los atletas deben asistir al entrenamiento con mancuernas y bandas elásticas, en caso contrario, no habrá problema.

Las sesiones de entrenamiento serán los jueves y sábado, **iniciando el martes 1 de diciembre** y estarán divididas por categorías y horarios según el siguiente detalle:

KATA		
DIA	HORARIO	CATEGORÍAS
Jueves	18:30 a 20:00 h.	Sub 14 y Cadete
Sábado	18:30 a 20:00 h.	Junior, Under 21 y Senior

IMPORTANTE:

- Entrenamiento del jueves 3 de diciembre (categorías Sub14 y Cadete) se modifica para el martes 1 de diciembre a las 18:30 h.

Instrucciones generales

- Para ingresar a la plataforma, es necesario identificar la cuenta con nombre y apellido.
- La invitación será enviada directamente a los deportistas 1 hora antes del inicio de la sesión.

Atentamente,

RAÚL FERNÁNDEZ DE LA REGUERA RIVERA
GERENTE TÉCNICO

