



# SKARATE SARDEGNA MASTER

## PROGRAMMA SETTORE MASTER SARDEGNA KARATE

### PRESENTAZIONE E FINALITÀ

La Federazione considera fondamentale la presenza di atleti Master all'interno delle Società, perché quest'ultimi mantengono viva la tradizione della disciplina, costituiscono un modello d'ispirazione per i più giovani che si affacciano al mondo dell'agonismo. A tale scopo la Federazione ha istituito una COMMISSIONE NAZIONALE che si occupa unicamente del settore Master. Tra le iniziative intraprese c'è stata la costituzione di una NAZIONALE ITALIANA MASTER con la creazione di una divisa ufficiale. Agli ultimi Campionati Europei la Nazionale Italiana Master ha conseguito ottimi risultati aggiudicandosi gran parte dei titoli sia nel Kata che nel Kumite. Chiunque può vestire la maglia della Nazionale Master ed indossare lo scudetto dell'Italia sul Karate-gi, per la FIJLKAM un MASTER è un atleta della Nazionale. A questo proposito la Federazione ha già assegnato il titolo di AZZURRO anche ad atleti della Nazionale Master che si sono distinti nelle competizioni Internazionali di categoria.

Il settore Sardegna Karate con il presente programma intende sensibilizzare ed incoraggiare gli atleti Sardi che hanno superato i 35 anni di età ad allenarsi in vista di competizioni agonistiche dedicate ai Master, così da offrire ulteriori preziosi spunti, mediante l'agonismo, per il miglioramento individuale. L'attività Master va praticata non in funzione della prestazione agonistica, ma dello sviluppo della tecnica, questo proprio in relazione al calo di prestazioni dovuto all'età, infatti l'amatore deve porsi come finalità quella di affinare la tecnica. Di seguito verranno riportate le linee guida Federali riguardo alle categorie MASTER.



**SKARATE**  
**ARDEGNA**  
**MASTER**

## **REGOLAMENTO**

La categoria Master nel regolamento Federale viene suddivisa nelle seguenti sotto categorie:

**“A”** dal 36 al 43 anno (Kata/Kumite) nati negli anni dal 1986 al 1979

**“B”** dal 44 al 50 anno (Kata/Kumite) nati negli anni dal 1978 al 1972

**“C”** dal 51 al 58 anno (Kata/Kumite) nati negli anni dal 1971 al 1964

**“D”** dal 59 al 65 anno (Kata/Kumite) nati negli anni dal 1963 al 1957

**“E”** dal 66 anno in poi (solo Kata) nati negli anni dal 1956 in poi

Gli Atleti della Classe Master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore. Gli Atleti della Classe Master possono partecipare all'attività agonistica in Italia ed all'estero solamente se sono tali all'atto del tesseramento.

## **ADESIONE**

L'adesione al progetto è finalizzata alla preparazione per competizioni dedicate ai Master e non alla semplice attività AMATORIALE, in quanto negli allenamenti programmati gli atleti dovranno allenarsi in previsione di competere sia nel Kata che nel Kumite a livello Nazionale ed Internazionale.

## **CAMPIONATO REGIONALE MASTER**

Dall'anno 2023 verrà programmato un campionato Regionale Master allo scopo di offrire a tutti gli atleti della Regione un banco di prova sul quale confrontarsi per una partecipazione successiva, sia al campionato Nazionale Master che ad altre importanti competizioni internazionali.

PER QUALSIASI APPROFONDIMENTO CHIAMARE AL NUMERO:

--**3408801606**-- oppure scrivere a [sardegnaKarate@gmail.com](mailto:sardegnaKarate@gmail.com)



**SKARATE**  
**SARDEGNA**  
**MASTER**

## **ALLENAMENTI CONGIUNTI**

In occasione degli incontri del C.T.R., compatibilmente con i programmi dedicati alle classi ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, ASSOLUTI, verrà data la possibilità agli atleti Master di partecipare attivamente agli allenamenti programmati dai Tecnici. Questo offrirà a tutti l'opportunità di migliorarsi seguendo le metodologie di specializzazione dedicate agli agonisti di alto livello.

## **RAPPRESENTATIVA MASTER**

Verrà costituita una rappresentativa degli atleti Master della Sardegna allo scopo di partecipare ad eventi sportivi dedicati. Questo darà l'opportunità a tutti di avvantaggiarsi dell'organizzazione in comitiva, sia per limitare costi di trasferta e sia per potersi presentare come un gruppo compatto proveniente dalla Sardegna.