



## **INFORMAÇÕES SOBRE O TRAINING CAMP 2021 Agosto/Setembro de 2021**

A Confederação Brasileira de Karate – CBK realizará Training Camps com o objetivo de proporcionar uma preparação constante dos atletas da Seleção Brasileira, atletas que pretendem integrar a Seleção Brasileira e professores que trabalham com o Alto Rendimento.

Segue a programação dos Training Camp's dos meses de Agosto e Setembro de 2021.

<b>Data</b>	<b>Evento</b>	<b>Público-alvo</b>
13-18 de Ago.	Training Camp de Base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletas Sub-14, Cadete, Junior e Sub-21.</li><li>• Professores de atletas das categorias de Base.</li><li>• *Atletas Sênior (Opcional).</li></ul>
23-26 de Ago.	Training Camp Sub-21	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletas Sub-21 e Sênior Interessados.</li><li>• Seleção Brasileira Sênior e Sub-21 (Opcional).</li><li>• Professores de atletas das categorias de Base.</li></ul>
30 de Ago. – 7 de Set.	Training Camp Sênior	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atleta Sub-21 e Sênior interessados.</li><li>• Seleção Brasileira Sênior e Sub-21 (Opcional).</li><li>• Professores de atletas das categorias Sub-21 e Sênior.</li></ul>
13-19 de Set.	Training Camp Sênior	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletas da Seleção Brasileira Sênior 2021 (Convocados).</li><li>• Atletas Sub-21 e Sênior interessados.</li></ul>

### **ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA**

- Todos os atletas/técnicos deverão apresentar, **OBRIGATORIAMENTE**, um teste de covid RT-PCR negativo, realizado com até 72h de sua chegada ao Centro de Treinamento.
- Caso a comissão médica veja necessidade, poderá solicitar novo teste de Covid-19 do atleta ou do técnico a qualquer momento durante o evento.



### **PARTICIPAÇÃO DOS TRAINING CAMPS**

- Todos os treinamentos serão abertos para interessados que se enquadram nas classes citadas como público-alvo.
- Somente serão permitidas as participações dos *Training Camps* dos atletas/professores que estejam hospedados no Centro de Treinamento.
- A quantidade de participação será limitada e as vagas serão preenchidas de acordo com a ordem de reserva.

### **VALORES DE HOSPEDAGEM**

- O Hotel do Centro de Treinamento da CBK estará disponível para reservas. Interessados entrar em contato pelo e-mail [reservas.hotelctcbk@gmail.com](mailto:reservas.hotelctcbk@gmail.com) para verificar disponibilidade e maiores informações.
- A reserva já garantirá a participação no *Training Camp*.
- Valores:
  - Quarto Duplo: R\$ 140,00 (Diária para quarto duplo com Café da manhã)
  - Quarto Single: R\$ 120,00 (Diária para quarto single com Café da manhã)

Obs.: Haverá alimentação no restaurante do Centro de Treinamento para os interessados no valor de R\$ 35,00. A alimentação no restaurante do Centro de Treinamento é opcional.

Fortaleza, 22 de julho de 2021

Sebastião Hermes Freire de Queiroz  
Presidente CBK

William Cardoso  
Diretor Técnico CBK



**PROGRAMAÇÃO DO TRAINING CAMP DA BASE**  
**13-18 de agosto de 2021**

<b>SEXTA - 13/08/2021</b>	
DIA INTEIRO	APRESENTAÇÃO DOS TÉCNICOS E ATLETAS
<b>SÁBADO - 14/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	<b>TREINO COLETIVO - KATA</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - LIDERANÇA</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>DOMINGO - 15/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	<b>TREINO COLETIVO - KATA</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - PRESCRIÇÃO DE TREINO</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>SEGUNDA - 16/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	<b>TREINO COLETIVO - KATA</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - GERENCIAMENTO DE IDEIAS</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>TERÇA - 16/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE

Entidade Nacional de Administração do Desporto Karate - Fundada em 11/09/1987  
Reconhecida pelo MEC - Portaria n.º 551/87 - Filiada a World Karate Federation  
Vinculada ao Comitê Olímpico do Brasil - Modalidade Reconhecida pelo C.O.I.

10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - PRESCRIÇÃO DE TREINO</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>QUARTA - 17/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	TREINO COLETIVO - KLEMERSON/FABRÍCIO
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - PSCOLOGIA E RESULTADO</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>QUARTA - 18/08/2021</b>	
8H ÀS 9H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA EQUIPES
11H ÀS 12H30	<b>TREINO COLETIVO - KATA</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	<b>CAPACITAÇÃO - ARBITRAGEM APLICADA PARA TÉCNICOS</b>
17H ÀS 18H30	<b>TREINO COLETIVO - KUMITE</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER

Sede Administrativa: Rua Pedro Rufino 40 - sala A - Varjota - Fortaleza/CE – Cep 60175-100  
CNPJ 03.637.014/0001-09 Tel: (85) 3048-6855

Blog: [www.cbkarate.blogspot.com.br](http://www.cbkarate.blogspot.com.br) - Site: [www.karatedobrasil.com](http://www.karatedobrasil.com)  
E-mail: [karatecbk@uol.com.br](mailto:karatecbk@uol.com.br) / [secretariacbk@uol.com.br](mailto:secretariacbk@uol.com.br)



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE

Entidade Nacional de Administração do Desporto Karate - Fundada em 11/09/1987  
Reconhecida pelo MEC - Portaria n.º 551/87 - Filiada a World Karate Federation  
Vinculada ao Comitê Olímpico do Brasil - Modalidade Reconhecida pelo C.O.I.

## PROGRAMAÇÃO DO TRAINING CAMP DA BASE 23-26 de agosto de 2021

<b>SEGUNDA - 23/08/2021</b>	
7H30 ÀS 9H	CAFÉ DA MANHÃ
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
11H ÀS 12H30	<b>REUNIÃO</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	TEMPO LIVRE
17H ÀS 19H	<b>TREINAMENTO TÉCNICO/TÁTICO</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>TERÇA - 24/08/2021</b>	
7H30 ÀS 9H	CAFÉ DA MANHÃ
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
11H ÀS 12H30	<b>REUNIÃO</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	TEMPO LIVRE
17H ÀS 19H	<b>TREINAMENTO TÉCNICO/TÁTICO</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>QUARTA - 25/08/2021</b>	
7H30 ÀS 9H	CAFÉ DA MANHÃ
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
11H ÀS 12H30	<b>REUNIÃO</b>
12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	TEMPO LIVRE
17H ÀS 19H	<b>TREINAMENTO TÉCNICO/TÁTICO</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER
<b>QUINTA - 26/08/2021</b>	
7H30 ÀS 9H	CAFÉ DA MANHÃ
9H ÀS 10H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
10H ÀS 11H	AGENDAMENTO PARA TREINO ESPECÍFICO
11H ÀS 12H30	<b>REUNIÃO</b>

Sede Administrativa: Rua Pedro Rufino 40 - sala A - Varjota - Fortaleza/CE – Cep 60175-100  
CNPJ 03.637.014/0001-09 Tel: (85) 3048-6855

Blog: [www.cbkarate.blogspot.com.br](http://www.cbkarate.blogspot.com.br) - Site: [www.karatedobrasil.com](http://www.karatedobrasil.com)  
E-mail: [karatecbk@uol.com.br](mailto:karatecbk@uol.com.br) / [secretariacbk@uol.com.br](mailto:secretariacbk@uol.com.br)



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE

Entidade Nacional de Administração do Desporto Karate - Fundada em 11/09/1987  
Reconhecida pelo MEC - Portaria n.º 551/87 - Filiada a World Karate Federation  
Vinculada ao Comitê Olímpico do Brasil - Modalidade Reconhecida pelo C.O.I.

12H30 ÀS 14H	ALMOÇO
14H ÀS 16H	TEMPO LIVRE
17H ÀS 19H	<b>TREINAMENTO TÉCNICO/TÁTICO</b>
19H ÀS 21H	JANTAR
22H	HORÁRIO DE RECOLHER

**A programação dos demais Training Camps serão divulgados posteriormente.**

Sede Administrativa: Rua Pedro Rufino 40 - sala A - Varjota - Fortaleza/CE – Cep 60175-100  
CNPJ 03.637.014/0001-09 Tel: (85) 3048-6855

Blog: [www.cbkarate.blogspot.com.br](http://www.cbkarate.blogspot.com.br) - Site: [www.karatedobrasil.com](http://www.karatedobrasil.com)  
E-mail: [karatecbk@uol.com.br](mailto:karatecbk@uol.com.br) / [secretariacbk@uol.com.br](mailto:secretariacbk@uol.com.br)