

# CAMPUS de entrenamiento Y TECNIFICACIÓN DE KUMITE & KATA



Impartido por.

*Paco Mayoral,*  
Seleccionador nacional  
absoluto de Kata

*Angel Arenas,*  
Seleccionador nacional  
absoluto de Kumite



//entrenamiento  
del 14 al 18 de  
julio de 2014

//competición  
sábado 19 de  
julio de 2014

// información y  
matrícula:

[info@angelarenas.pro](mailto:info@angelarenas.pro)

[www.angelarenas.pro](http://www.angelarenas.pro)

Colaboran.



## CAMPUS de entrenamiento Y TECNIFICACIÓN DE KUMITE & KATA

Entrenamiento de alta competición deportiva de kata y kumite.

### KATA:

- Trabajo específico de katas de competición.
- Tendencias de la competición internacional.
- Entrenamiento de potenciación técnica
- Estudio de Ritmos, respiración y otras variables en la alta competición.
- Preparación física específica para la progresión técnica del Kata.

### KUMITE:

- Preparación física específica para el kumite deportivo.
- Desplazamiento y movilidad ( trabajos de potenciación)
- Trabajos técnicos y tendencias técnicas de la alta competición
- Ejercicios de potenciación técnico tácticos.
- Trabajos estratégicos de la competición actual.
- Sistemas tácticos de alta competición

## Impartido por los seleccionadores nacionales de la Real Federación Española De Karate

- **Paco Mayoral** C.N. 8ª Dan Seleccionador Nacional absoluto de Katas
- **Angel Arenas** C:N: 7º Dan Seleccionador Nacional absoluto de Kumite

### Fechas:

- de 14 al 18 de julio
- el 19 de julio ( Competición abierta dentro del Evento Juegos alternativos )
- Sabado 19 ( fiesta de despedida ).

### Categorías:

- Masculino y femenino mayores de 18 años

### Lugar de entrenamiento:

[Arenas Sport Center](http://www.arenassport.com)

C/ Comandante Janariz 11  
33010 Oviedo- Asturias - España

<http://arenassport.com>

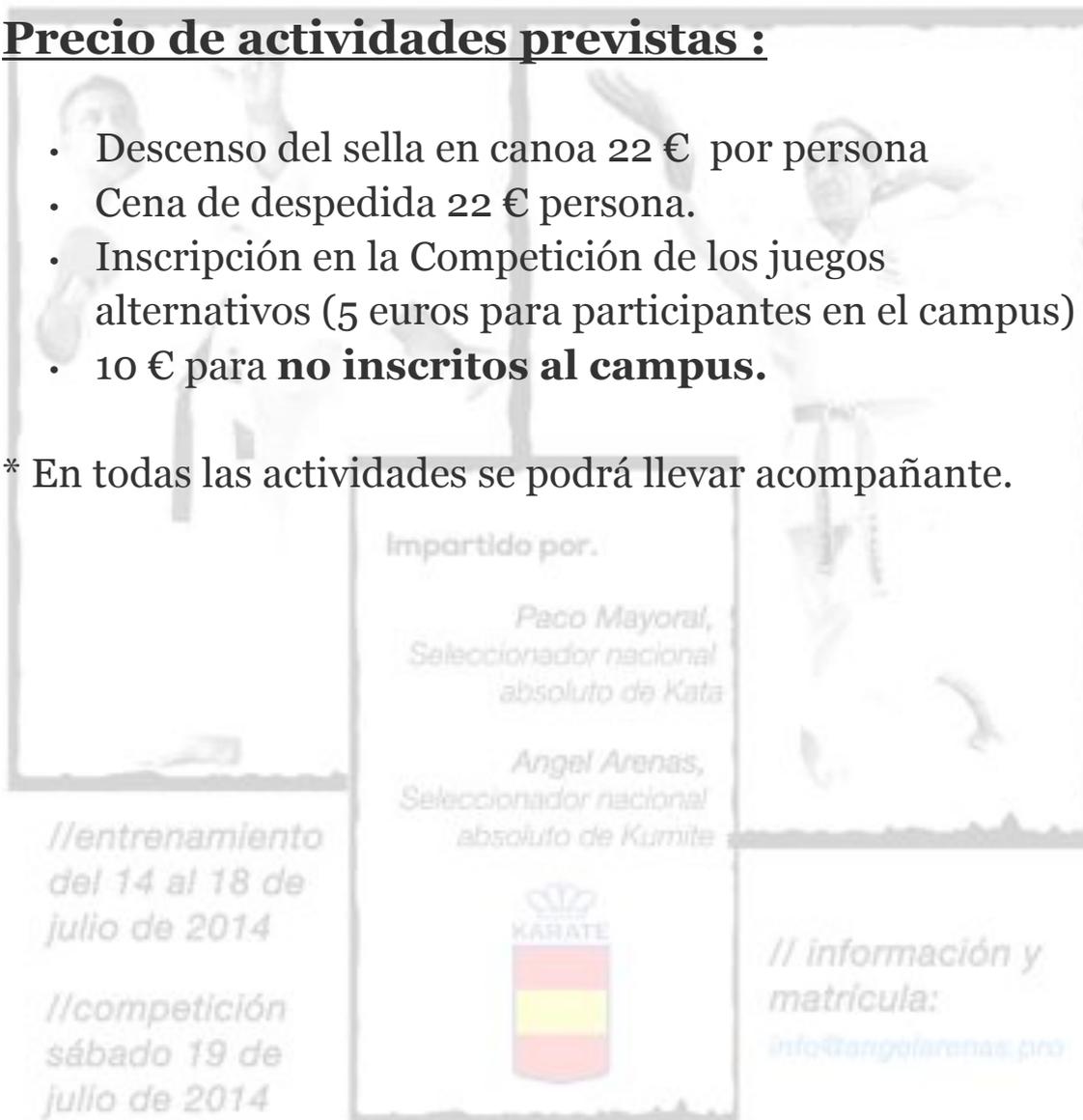
### Precio del Curso:

- Curso Completo de kumite 90 €
- Curso Completo de Katas 90 €
- Curso completo de Kumite y Kata 150 €
- Clases sueltas 25 €

### Precio de actividades previstas :

- Descenso del sella en canoa 22 € por persona
- Cena de despedida 22 € persona.
- Inscripción en la Competición de los juegos alternativos (5 euros para participantes en el campus)
- 10 € para **no inscritos al campus.**

\* En todas las actividades se podrá llevar acompañante.



*//entrenamiento del 14 al 18 de julio de 2014*

*//competición sábado 19 de julio de 2014*

Impartido por.

*Paco Mayoral,  
Seleccionador nacional absoluto de Kata*

*Angel Arenas,  
Seleccionador nacional absoluto de Kumite*

KARATE

*// información y matrícula:  
info@angelarenas.pro*

[www.angelarenas.pro](http://www.angelarenas.pro)

Colaboran.



## Ofertas de alojamiento.

### [Hotel Monumental Naranco \\*\\*\\*\\*](#)

- Precios por HABITACIÓN Y DIA (10 % IVA incluido)
- Hab DBL: 50 € por noche
- Desayuno Buffet: 6 €/persona /día
- Comidas y/o cenas: 15 €/pax/Service
- IVA INCLUIDO
- PRECIOS NETOS
- Uso gratuito de nuestro wellness center: SAUNA, PISCINA CLIMATIZADA Y GIMNASIO
- Internet gratuito en TODO EL HOTEL: WIFI

### [Hotel Fuente la Plata \\*\\*](#)

- 35 € Pensión completa
- IVA INCLUIDO

### [Residencia de Juventud del Cristo](#)

//entrenamiento  
del 14 al 18 de  
julio de 2014

//competición  
sábado 19 de  
julio de 2014

[Pincha aquí y consulta en su Web](#)

// Información y  
matrícula:

[info@angelarenas.pro](mailto:info@angelarenas.pro)

[www.angelarenas.pro](http://www.angelarenas.pro)

Colaboran.



## COMO LLEGAR A OVIEDO

### ACCESOS A OVIEDO POR CARRETERA:

- N-634 y A-8 desde el Occidente carretera Nacional y Autovía, procedente de Galicia.
- N-632 y A-8 desde el Oriente, Carretera Nacional y Autovía procedente del País Vasco y Cantabria.
- N-630 y A-66, desde el Sur, Carretera Nacional y Autopista del Huerna procedentes de La Meseta.

### ACCESOS A OVIEDO POR AVIÓN:

- **AEROPUERTO DE ASTURIAS:**
- Tfno. información: 985 12 75 00
- . [www.aena.es](http://www.aena.es)
- 

### ACCESOS A OVIEDO POR FERROCARRIL:

- **RENFE:**
- Tfno información :902 24 02 02.
- Líneas Nacionales. Trenes a y desde Madrid, Barcelona y Alicante.
- [www.renfe.es](http://www.renfe.es)

### ACCESO A OVIEDO CON LINEAS REGULARES DE TRANSPORTES DE CARRETERA:

- **SERVICIOS INTERNACIONALES:**
- **ALSA / INTERCAR:**
- Tfno. Información 902 49 99 49.
- [www.alsa.es](http://www.alsa.es)

Colaboran.



## SERVICIOS REGIONALES:

ALSA:

- Tfno. Información 902 49 99 49.
- [www.alsa.es](http://www.alsa.es)
- Líneas por toda la Región.
- Salidas desde Oviedo al Aeropuerto de Asturias.

Oficinas y salidas:

- ESTACION DE AUTOBUSES DE OVIEDO:
- C/ Empresario Pepe Cosmen, S/N.

## LINEAS DE AUTOBUS URBANO DE OVIEDO:

- El transporte urbano en la Ciudad lo realiza la Empresa TUA - Oficinas: Estación de Autobuses de Oviedo. Tfno. información: 985 22 24 22
- Un total de 12 líneas le acercan no sólo a puntos dentro de la Ciudad sino a pueblos del Municipio de Oviedo.

## Información Turística

### **Oficina de Turismo del Principado de Asturias**

<http://www.principadodeasturias.com>

Tlf: 0034985 26 40 51

### **Oficina Municipal de Turismo de Oviedo**

Dirección: Plaza de la Constitución, 4 (33009) Oviedo

Tel.: 00 34 984 08 60 60

E-Mail: turismo-oviedo@ayto-oviedo.es -

### **Oficina Municipal de Turismo "El Escorialín" -**

Dirección: Marqués de Santa Cruz S/N (33007) Oviedo

Tel.: 00 34 985 22 75 86 / Fax: 00 34 985 21 30 66 -

E-Mail: oficina.turismo@ayto-oviedo.es -

### **Punto Informativo Turístico Municipal en la Estación de Autobuses de Oviedo**

Tel.: 00 34 985 11 70 50

# Hoja de Inscripción / Registration Form

## **Campus de Entrenamiento y Tecnificación de kata y kumite**

### DATOS PERSONALES (Personal Data)

Nombre: (Name)	Apellidos: (Surname)	
NIF: (Passport)	F. Nacimiento: (Date of Birth)	Lugar: (Place)
Dirección: (Address)		C.P.: (Postal Code)
Población: (City/Town)	Provincia: (Province/State)	País: (Country)
Teléfono: (Telephone)	Móvil: (Mobile Phone)	E-mail:
Categoría: (category)	Federación : (Federation)	
Peso: (weight)	Club:	País: (Country)

### **El precio:**

Clases sueltas 25 €

Campus solo kumite 90 €,

Campus solo kata 90 €

Campus completo Kumite y kata 150 €

*Dto. del 10% para las inscripciones anteriores al 30-05-2014*

Pago con Ingreso en Cta:

Club deportivo ARENAS

BANCO HERRERO

**Cta nº : ES08 0081 5328 66 0006072416**

Enviar justificante de pago a : [info@angelarenas.pro](mailto:info@angelarenas.pro)

## DATOS DE INTERES:

### 1. Alojamiento (Accommodation)

- Hotel oficial (Official Hotel)
- Hotel alternativo (Budget Hotel)
- Residencia Estudiantes (-----)
- otros (No needed)

### 2. Participación (Attendance)

- kata
- kumite
- kumite y kata
- clases sueltas
- competición kumite
- competición kata

//entrenamiento  
del 14 al 18 de  
julio de 2014

//competición  
sábado 19 de  
julio de 2014

Impartido por.

Paco Mayoral,  
Seleccionador nacional  
absoluto de Kata

Angel Arenas,  
Seleccionador nacional  
absoluto de Kumite



// información y  
matrícula:

[info@angelarenas.pro](mailto:info@angelarenas.pro)

[www.angelarenas.pro](http://www.angelarenas.pro)

Firma:

Colaboran.

