

CURRICULUM SPORTIVO

MARTINA ZOCCOLANTI

nata a S. Angelo Lodigiano (Lodi) , il 23/04/1999

residente in MIRADOLO TERME (PV)

Via Vignali 144 - Frazione Camporinaldo

Sport praticato: **KARATE SPORTIVO**

FEDERAZIONE INTERNAZIONALE WUKF –WORDL UNION KARATE FEDERATION

CAMPIONESSA EUROPEA INDIVIDUALE 2014

CAMPIONESSA DEL MONDO A SQUADRE 2014

CAMPIONESSA EUROPEA A SQUADRE 2014

CAMPIONESSA EUROPEA A SQUADRE 2015

CAMPIONESSA DEL MONDO A SQUADRE 2016

CAMPIONESSA EUROPEA A SQUADRE 2016

CAMPIONESSA EUROPEA INDIVIDUALE 2017

CAMPIONESSA DEL MONDO A SQUADRE 2017

CAMPIONESSA EUROPEA A SQUADRE 2017

CAMPIONESSA DEL MONDO INDIVIDUALE 2017

CAMPIONESSA DEL MONDO A SQUADRA 2019

Allieva del **M° PAOLO ZOCCOLANTI 8° DAN** della Scuola ASD KARATE SHITORYU MABUNI LODI

Informazioni Aggiuntive **2003**

Inizio pratica Karate

2005

Inizio carriera agonistica

2010

Esame cintura nera 1° dan

2013-2015

Atleta Nazionale Italiana FEKAM

2016 ad oggi

Atleta Nazionale Italiana WKAEDA

2017

Esame cintura nera 2° dan

Didattica

dal 2005 ad oggi

Partecipazione annuale stage di aggiornamento federali

Partecipazione mensile stage di aggiornamento con M°Paolo Zoccolanti

Partecipazione stage di karate shitoryu con M°Ishimi

Partecipazione stage di kumite M° C.Pinna

dal 2015 ad oggi

Partecipazione a lezioni all'interno dell'associazione sportiva come aiutante allenatrice.

Dal 2013 ad oggi

Da settembre a luglio, 4 allenamenti settimanali dalla durata di 2 ore ciascuno,

1 allenamento federale mensile dalla durata di 5 ore giornaliere;

1 allenamento mensile di aggiornamento agonistico dalla durata di 3 ore e 30 minuti nella giornata di sabato pomeriggio

2 stage annuali di aggiornamento tecnico della durata di 2 giorni, durante il fine settimana nei mesi di Marzo e Novembre, per un totale di 12 ore annue.

2 stage federali annuali di aggiornamento tecnico e agonistico, della durata di 3 giorni, nei mesi di Aprile e Ottobre, per un totale di 24 ore annue.

3 allenamenti aggiuntivi in previsioni di eventi o gare, durante la settimana o il fine settimana.

Esperienze agonistiche

2008

2° classificata Coppa del Mondo- Novo Mesto, Slovenia

2009

1° classificata Campionati Italiani ASI - Bologna

1° classificata Campionati Italiani FIAM - Modena

2010

1° classificata Campionati Italiani FIAM – Bologna

2012

2° classificata Campionato Italiano FIK – Tivoli, Roma

2013

1° classificata Coppa del Presidente WUKF - Romania

2014

1° classificata Campionati Europei a squadre – Verona

1° classificata Campionati Europei individuale – Verona

1° classificata categoria Best of the Best - Verona

1° classificata Campionati Mondiali a squadre – Polonia

3° classificata Campionati Mondiali individuale- Polonia

2015

1° classificata Campionati Europei a squadre – Belgio

2° classificata Campionati Europei individuale- Belgio

2016

1° classificata Campionati Italiani individuale – Roma

1° classificata Campionati Italiani a squadre - Roma

1° classificata Campionati Mondiali a squadre – Dublino

1° classificata Campionati Europei a squadre - Brescia

3° classificata Campionati Europei individuale- Brescia

2017

1° classificata Campionati Italiani individuale – Rimini

1° classificata Campionati Italiani a squadre - Rimini

1° classificata Campionati Europei a squadre – Romania

1° classificata Campionati Europei individuale- Romania

1° classificata Campionati Mondiali a squadre- Montecatini

1° classificata Campionati Mondiali individuale- Montecatini

2018

1° classificata Campionati Italiani individuale – Milano

1° classificata Campionati Italiani a squadre- Milano

2019

1° classificata Campionati Italiani individuale – Rimini

1° classificata Campionati Italiani a squadre- Rimini

1° classificata Campionati Mondiali a squadra- Slovakia

