

STORIA DI UNA KARATEKA DI NOME ARIELLA KRANJEC

- **Nell'anno 1982-83 inizia la pratica del Karate Do**
- **Nel 1985 arrivano le prime vittorie:**
 - I Trofeo LIBERTAS - Porcia medaglia d'ORO Kata (forma)
 - Trofeo citta di Trieste medaglia d'ARGENTO Kata(forma)
 - medaglia di BRONZO Kumite (combattimento)
- **Nel 1986 prosegue l'attività agonistica:**
 - II Trofeo LIBERTAS Porcia medaglia d'ORO Kata ORO Kumite
 - Trofeo delle tre Regioni medaglia di BRONZO Kata
 - III Trofeo LIBERTAS Lonigo medaglia di BRONZO Kata
- **Nel 1987: VERONA 20-12-1987 esame CINTURA NERA PRIMO DAN**
INIZIA L'ATTIVITA DI ALLENATORE CON I CORSI DEI BAMBINI
 - Coppa Trevignano medaglia d'ORO. Kata BRONZO Kumite
 - Trofeo LIBERTAS Porcia medaglia d'ORO Kata ORO kumite
 - Trofeo (C.S.I.) Trieste medaglia d'ORO kata
- **Nel 1988:**
 - Gara Tre Regioni VERONA medaglia d'ORO Kata
 - GARA NAZIONALE MONTECATINI ORO CAMPIONESSA ITALIANA KATA**
 - Trofeo (C.S.I.) medaglia d'ARGENTO kata
 - Coppa Treviso medaglia d'ARGENTO kata
 - Camp. Regionale Vittorio Veneto medaglia d'ARGENTO Kata
 - Trofeo citta di Spesiano medaglia d'ARGENTO Kata**INIZIO ATTIVITA CON LA SOCIETA GINNASTICA TRIESTINA**
- **Nel 1989: PADOVA 20-06- 1989 esame CINTURA NERA SECONDO DAN**
- **Nel 1990:** VENGONO UFFICIALMENTE AFFIDATI AD A.KRANJEC I CORSI DEI BAMBINI
 - Trofeo SGT medaglia d'ORO Kata
 - GARA NAZIONALE LIBERTAS ORO CAMPIONESSA ITALIANA Kata**
 - GARA INTERNAZIONALE AUSTRIA medaglia d' ORO Kata
 - CAMPIONATI REGIONALE F.I.K.T.A. medaglia d'ARGENTO Kata
 - I TAPPA COPPA SERENISSIMA CERA medaglia d'ARGENTO Kata
 - II TAPPA COPPA SERENISSIMA S.MARTINO medaglia d'ORO Kata
 - IV TAPPA COPPA SERENISSIMA BELLUNO medaglia d'ORO Kata
 - Trofeo Interegionale delle tre Regioni medaglia d'ORO kata
- **Nel 1991 :**
 - CAMPIONATI REGIONALI FVG medaglia d'ORO Kata
 - GARA INTERNAZIONALE SLOVENIA medaglia d'ARGENTO Kata
- **Nel 1993:**
 - I TAPPA COPPA SERENISSIMA medaglia d'ORO kata
 - II TAPA COPPA SERENISSIMA medaglia d'ORO kata
- **Nel 1995: BOHINIJ 02-07- 1995 esame CINTURA NERA TERZO DAN**
GARA NAZIONALE LIBERTAS ORO CAMPIONESSA ITALIANA KATA
- **NEL 1996:**
 - TROFEO F.E.S.I.K. TERNI medaglia d'ARGENTO KATA individuale
 - medaglia d'ARGENTO KATA squadre
- **NEL 1997: ENTRA NELLA SQUADRA NAZIONALE FESIK**
CAMPIONATI ITALIANI VERONA medaglia d'ORO KATA a squadre
medaglia di BRONZO KATA individuale
- 9 MARZO 1997 SUPERA BRILLANTEMENTE L'ESAME DI QUALIFICA di ISTRUTTORE**

- MAGGIO 1997** **CAMPIONATI MONDIALI WUKO AREZZO**
medaglia d'ORO CAMPIONESSA DEL MONDO
KATA a squadre
5 classificata tra le 8 finaliste KATA lindividuale

GIUGNO 1997

PER MERITI SPORTIVI CINTURA NERA 4 DAN

Come istruttrice ufficiale della palestra MAKOTO di Trieste raggiunge i 60 allievi di cui 20 agonisti che ottengono risultati anche a livello nazionale e internazionale

- **Nel 1999:** l'attività agonistica si interrompe per l'arrivo di un figlio, continua invece l'attività di insegnamento
 - **Nel 2000:** causa problemi familiari (decesso di entrambi i genitori) l'attività si interrompe per un anno
 - **Nel 2001:** avvio corsi di karate presso la palestra LAKY FIVE di Ronchi dei Legionari
 - **Dal 2002 al 2005:** Si attivano dei corsi di karate presso la palestra del comprensorio scolastico di Ronchi dei Legionari
 - **Nel 2003:** nascita del secondo figlio
 - **Dal 2006 al 2010:** diverse collaborazioni e stages in varie palestre di Trieste -Opicina- Ronchi dei Legionari
- L'attività agonistica e d'insegnamento è limitata per poter essere più presente con la famiglia
- **Nel 2011:** viene chiamata alla guida di un gruppo di atleti presso la società Shinryu karate Trieste sprovvista di maestro nello stesso anno **fa nascere la sezione distaccata karate di Duino** della scuola Shinryu karate Trieste
 - **Nel 2012** riprende l'attività agonistica:
CAMPIONATO ITALIANO Roma 7-8 luglio medaglia d'ARGENTO kata categoria Master
27 -09- 2012 GAETA Supera in maniera eccellente Esame di MAESTRO
 - **Nel 2013:**
Arezzo 23-24 /09CAMPIONATO ITALIANO medaglia ORO CAMPIONESSA ITALIANA ASSOLUTI KATA
28/09/2014 GABICCE MARE Supera brillantemente l' esame CINTURA NERA 5 DAN
 - **Nel 2015:**
21-22 /03 /2015 medaglia d'ORO CAMPIONESSA ITALIANA_CKI KATA
09/2015 CAMPIONATO DEL MONDO WUKF Capodistria medaglia di BRONZO kata

**1 DICEMBRE 2015 fonda nel comune di Duino Aurisina luogo in cui risiede la sua scuola la:
A.S.D. DAI SHIN DO Karate**

PRATICA KARATE DA 34 ANNI DI CUI 29 DI INSEGNAMENTO

18 MEDAGLIE D'ORO

11 MEDAGLIE D'ARGENTO

4 MEDAGLIE DI BRONZO

4 TITOLI ITALIANI

1 TITOLO MONDIALE

1 BRONZO MONDIALE