



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

www.karatebg.com, e-mail: bfsk@karatebg.com, тел.: 02 93 00 557, 0888 601 902

И

## Карате клуб “ЯНТРА”

Организиран

Семинар и изпит с главния треньор на БФСК  
ГАБРОВО 1 - 2 Февруари 2020 г.



**Сенсей Лъчезар Ненов /6-ти Дан / - Главен треньор и вицепрезидент на БФ Шотокан Карате-До, член на техническата комисия и управителния съвет на SKDUN, главен инструктор на направление ИЖКА България, член на ИЖКА Shihan-kai и капитан на ИЖКА International Kenshusei.**

**Място на провеждане:** гр. Габрово Физкултурен салон [СУ „РАЙЧО КАРОЛЕВ”](#)  
Ул. Любен Каравелов 48. Залата се намира в близост до спортна зала „Орловец” и БИЛА.

**Време:**

1.02.2020г (събота) 10.30ч. - 11.00 ч. регистрация и вноска участие за семинар и изпит.

**Програма:** **Кихон:** основни принципи. Балансирано използване на двете половини на тялото. Работа с център и ос. **Кумите:** Сен но сен, Го но сен **Ката:** Джите, Киба дачи но ката. Бункай.

**тренировки:**

от 11.00 ч. до 12.30 ч.	обща тренировка
от 16.00 ч. до 17.00 ч.	за всички степени
от 17.00 ч. до 18.00 ч.	от 8 кю нагоре

2.02.2020 (неделя)

**тренировка:**

от 10.00 ч. до 11.30 ч.	за всички
от 11.30 ч. до 12.30 ч.	от 8 кю нагоре
от 12.45 ч.	изпит за ученически степени (кю)

<b>Вноска участие:</b>	семинар	до 8-мо кю включително	30 лв.
		от 8-мо кю нагоре	40 лв.

<b>Вноска изпит:</b>	9; 8; 7; 6 кю	30 лв.
	5; 4 кю	40 лв.
	3,2,1 кю	50лв.

**За допълнителна информация:**

**ВЛАДИМИР ВЪТЕВ, председател КК „ЯНТРА”**

**e-mail: KARATE\_JANTRA@mail.bg тел.0898 42 27 60**