



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КАРАТЕ-ДО

мел.: 02/927 10 45, факс: 02/826 44 85; e-mail: ijka@abv.bg, www.ijka.karatebulgaria.com



организира:

Летен тренировъчен лагер 22-29 Август с инструктори:
Лъчезар Ненов 5 дан, Веселин Георгиев 3 дан, Владимир Вътев 3 дан, Антон
Въндев 3 дан, Светла Николова 3 дан, Иван Иванов 2 дан, Станислав Исуски 2
дан, Цветомир Господинов 2 дан

IJKA Семинар 27 - 29 Август с инструктор:



Шихан Садашиге Като, 9 Дан – главен инструктор на IJKA (International Japan Karate Association)

Гост – инструктор: Глигор Глигороски 4 Дан – гл. инструктор на IJKA - Македония

Време на провеждане: 22 - 29 Август 2010 г. / 7 нощувки /

Място: гр. Царево

Цени за настаняване пълн пансион (закуска, обяд и вечеря):

Настаняване в бунгала почивна база "Юндола" (стаи с 3 и 4 легла със собствен санитарен възел).

Деца до 15г.	175 лв.
Над 15г. и възрастни	190 лв.

Настаняване в хотел "Панорама" **

Деца до 15г.	220 лв.
Над 15г. и възрастни	240 лв.

Пътни: Транспорта не е включен в цената.

Местата са ограничени. С предимство са тези клубове, които първи пратят заявките си.

Капаро от 20 лв. на участник трябва да се внесе до **20 Юни**. При отказване капарото не се връща.

Инструкторите организират за своята група - застраховка, декларации от родителите за деца без придружител и пътуването.

Вноски за участие в тренировките за ползващите пакетна услуга настаняване и храна:

	Общо 22 - 29 Август	Само тренировки (22- 26 Август)	Само семинар с Като Шихан (27-29 Август)
От бял до син колан вкл.	70 лв.	20 лв.	60 лв.
Кафяви и черни колани	90 лв.	20 лв. инструкторски тренировки вкл.	80 лв.

Всеки, който желае може да се включи в тренировките без да ползва предлаганите от организатора възможности за настаняване и храна.

Вноски за участие в тренировките за тези, които не ползват пакетната услуга:

	Общо 22 - 29 Август	Само тренировки (22- 26 Август)	Само семинар с Като Шихан (27-29 Август)
От бял до син колан вкл.	90 лв.	40 лв.	60 лв.
Кафяви и черни колани	110 лв.	40 лв. инструкторски тренировки вкл.	100 лв.

***Тренировките за инструктори на семинара на Като Сенсей са безплатни за треньорите, които са довели поне 8 ученици на семинара. За останалите желаещи вноската е 20 лв.**

Всички приятели могат да дойдат с нас просто на море:)

Комплексът е до плажа и много близо до залата в която ще се провеждат тренировките. Настаняване на 22 Август (Неделя) следобед и освобождаване на стаите на 29 Август следобед.

График:

7ч. Ставане

7:20 – 8:20 Тренировка на плажа разделени по групи

8:30 закуска

09:30 – 12:00 Плаж и организирани игри

13:00 Обяд

14:00- 16:00 Почивка

16:30 - 18:00 Тренировка в зала разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини и кафяви колани.

18:00 – 19:00 Тренировка за инструкторите

19:30 Вечеря

20:00 - 21:45 организирани игри, лекции и др.

21:45 Вечерна проверка ☺(съобщаване на мероприятията за следващия ден)

22:00 – 7:00 сън

Програма:

Кихон: Вътрешно внимание, построяване на тялото, формиране, осъзнаване и работа с ос и център посредством техниките на Карате.

Ката: Приложение на техниките (Бункай) и ритъм.

Кумите: Основни принципи, самозащита.

График на IJKA Семинар с Като Шихан 27 - 29 Август:

Петък 27.08.2010

8:30 закуска

10:00 –11:30 - Обща тренировка разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини, кафяви и черни колани.

11:30 – 12:30 Тренировка за инструктори*

13:00 Обяд

16:00 - 17:30 Обща тренировка разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини, кафяви и черни колани.

17:30 – 18:30 Тренировка за кафяви и черни колани.

19:30 Вечеря

Събота 28.08.2010

8:30 закуска

10:00 - 11:15 Обща тренировка разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини, кафяви и черни колани.

11:15 – 12:15 Тренировка за кафяви и черни колани.

12:30 – 13:30 Тренировка за инструктори*

13:00 Обяд

16:00 - 17:30 Обща тренировка разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини, кафяви и черни колани.

17:30 – 18:30 Тренировка за кафяви и черни колани и изпит за майсторски степени. До изпит се допускат кандидати с валидна диплома за предходна степен. Обърнете внимание и на срока между явяванията за отделните степени.

19:30 Вечеря

Неделя 29.08.2010

8:30 закуска

10:00 - 11:30 Обща тренировка разделени на групи по степени:

1гр. Бели и жълти колани, 2гр. Оранжеви и зелени, 3 гр. Сини, кафяви и черни колани.

11:30 – 12:30 Тренировка за кафяви и черни колани.

13:00 Обяд

14:00 – Отпътуване

Изпитна програма: <http://ijka.karatebulgaria.com/>

Такса за изпит IJKA:

1 Dan 60+60=120 Euro

2 Dan 80+60=140 Euro

3 Dan 110+60=170 Euro

4 Dan 150+60=210 Euro

Такса за изпит за ученически степени БФК:

от 10 до 6 кю – 30лв.

5 и 4 кю – 40лв.

3, 2 и 1 кю – 50лв.

За улеснение на тези, които желаят друго настаняване изпращам връзки към страниците на някои хотели в Царево.

<http://www.bg-thecastle.com/>

<http://www.bultourism.com/?menu=0&id=106>

<http://www.hotel-zebra.com/english/hotel.html>

<http://tzarevoplaza.tzarevo.com/en/>

<http://www.seagarden-hotel.com/>

<http://www.bluehotel.hit.bg/contact/contact.htm> Х-л Блу е най-близо до лагера и залата.

Лъчезар Ненов
Главен инструктор на
Българска Федерация по Карате До
ИЖКА-България
+359888215498
ijka@abv.bg
www.ijka.karatebulgaria.com