



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КАРАТЕ ДО

тел.: 0 888 215 498, факс: 02 82 57 000, e-mail: ijka@abv.bg, www.karatebg.com



организира:

Летен тренировъчен лагер 4-11 Септември 2011 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, Цветомир Господинов
2 дан

IJKA Семинар 9 - 11 Септември 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: **4-11 Септември 2011г. / 7 нощувки /**

Място: **гр. Приморско**

Цени за настаняване пълен пансион (7 нощувки с включени закуска, обяд и вечеря на блок маса /без включени напитки/, интернет, паркинг, шезлонг, басейн и чадър):
Цена за деца и възрастни: - **220 лв.**

Настаняване в хотелски комплекс „**Жерави 2**”



<http://www.sot.bg/readnews.php?id=75>

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 **1 Юни** при инструктора на вашия клуб. 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:

	Общо 4 - 11 Септември	Само тренировки 4 - 8 Септември	Само семинар с Като Шихан 9 - 11 Септември
От бял до син колан вкл.	80 лв.	30 лв.	60 лв.
Кафяви и черни колани	100 лв.	30 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.

***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.**

Настаняване на 4 Септември (Неделя) следобед и освобождаване на стаите на 11 Септември следобед.

График: Графикът ще се уточни окончателно след като получим потвърждение от спортните зали.

7ч. Ставане

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

8:30 закуска

09:30 – 10:30 Плаж и организирани игри

11:00 – 12:30 Тренировка в зала

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: Стандартизация на катите. Приложение на техниките (Бункай) и ритъм.

Кумите: Основни принципи, самозащита.

График на IJKA Семинар с Като Шихан 9 - 11 Септември:

Петък 9.09.2011

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 10.09.2011

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 и Будо-паспорт на IJKA със заверен годишен индивидуален чл. внос. Обърнете внимание и на срока между явяванията за отделните степени и изпитната програма.

19:30 Вечеря

Неделя 11.09.2011

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.

Лъчезар Ненов

Главен инструктор на

IJKA - България

+359888215498

ijka@abv.bg

www.ijka.karatebulgaria.com

www.karatebg.com