



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КАРАТЕ-ДО

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

юорганизира:

Летен тренировъчен и обучителен лагер за начинаещи/10 – 6 кю/ 1–11.07.09г.

Инструктори: Лъчезар Ненов 5 дан, Светла Николова 3 дан, Станислав Исуски 2 дан, Цветомир Господинов 2 дан

Време на провеждане: 1 Юли – 11 Юли 2009 г. / 10 нощувки /

Място: Банско

Цел: Да повиши техническата подготовка на участниците, знанията за света, както и дисциплината и отговорността към околната среда.

Цени за пълен пансион с ежедневни двуразови тренировки:

Настаняване в хотел „Кралев Двор” * - закуска, обяд, вечеря и 2 междинни закуски, застаканка, път, такса за тренировките и заниманията, карта за лифт и басейн, материали за занятията – **360лв.****

- Местата в лагера са ограничени с оглед качествено протичане на занятията.
- На 20 деца – 2 инструктори и 1 педагогически отговорник
- Предварителното записване започва от 13.02.2010г.
- **Капаро** от 60 лв. на участник трябва да се внесе от **1 МАЙ** до **12 ЮНИ**. При отказване капарото не се връща.
- Инструкторите организират за своята група - застраховка, декларации от родителите за деца без придружител.
- Посочената цена е валидна само за клубове, членове на БФК, които към датата на лагера са заплатили членски внос във федерацията. За всички остнали цената е **400лв** на участник.

ГРАФИК:

	Четвъртък 1.Юли	Петък 2.Юли	Събота 3.Юли	Неделя 4.Юли	Понеделник 5.Юли
7. ⁰⁰ – 7. ³⁰		Събуждане	Събуждане	Събуждане	Събуждане
7. ³⁰ – 8. ⁰⁰		Закуска	Закуска	Закуска	Закуска
8. ⁰⁰ – 9. ⁰⁰	Тръгване от София, пристигане и настаняване	Работа в малки групи	Работа в малки групи	Работа в малки групи	Поход в планината /качване и слизане с лифта, поход, обяд, тренировка, връщане/
9. ⁰⁰ – 10. ³⁰		Функционална тренировка	Функционална тренировка	Функционална тренировка	
10. ⁴⁵ – 11. ⁰⁰		Плодове	Плодове	Плодове	
11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰		Уроци на открито	Уроци на открито	Уроци на открито	
13. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Поход в планината /качване и слизане с лифта, поход, обяд, тренировка, връщане/
14. ⁰⁰ – 15. ³⁰	Разходка в Банско	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	
15. ³⁰ – 15. ⁴⁵	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	
15. ⁴⁵ – 16. ⁴⁵	Запознаване с отговорниците на групите	Почивка	Почивка	Почивка	
17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Почивка
19. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря
20. ⁰⁰ – 21. ¹⁵	Организиран игри от инструкторите	Организиран игри от инструкторите	Филм	Организиран игри от инструкторите	Филм
21. ¹⁵ – 07. ⁰⁰	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън

	Вторник 6.Юли	Сряда 7.Юли	Четвъртък 8.Юли	Петък 9. Юли	Събота 10. Юли	Неделя 11. Юли
7. ⁰⁰ – 7. ³⁰	Събуждане	Събуждане	Събуждане	Събуждане	Събуждане	Събуждане
7. ³⁰ – 8. ⁰⁰	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска
8. ⁰⁰ – 9. ⁰⁰	Работа в малки групи	Засаждане на дръвчета	Работа в малки групи	Работа в малки групи	ПЛАЖ	Подготовка на основната част от багажа
9. ⁰⁰ – 10. ³⁰	Функционална тренировка		Функционална тренировка	Функционална тренировка		Състезание и закриване на лагера
10. ⁴⁵ – 11. ⁰⁰	Плодове		Плодове	Плодове		
11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Уроци на открито		Уроци на открито	Уроци на открито		
13. ⁰⁰ – 13. ³⁰	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд
14. ⁰⁰ – 15. ³⁰	Практически занимания от уроците на открито	Уроци на открито	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	Практически занимания от уроците на открито	Отпътуване
15. ³⁰ – 15. ⁴⁵	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	Следобедна закуска	
15. ⁴⁵ – 16. ⁴⁵	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	
17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Техническа тренировка	Техническа тренировка	
19. ³⁰ – 20. ⁰⁰	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	
20. ⁰⁰ – 21. ¹⁵	Организираны игри от инструкторите	Организираны игри от инструкторите	Документален филм	Организираны игри от инструкторите	Парти	
21. ¹⁵ – 07. ⁰⁰	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	Вечерна проверка и сън	

За повече информация се обърнете към инструктора във Вашия клуб ☺

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