



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

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



и

Спортен клуб "ОЛИМПИК"

Организират

**ШОТОКАН КАРАТЕ ДО СЕМИНАР
ПЛОВДИВ 22 – 23 Януари 2022 г.**

Инструктор:

Сенсей Лъчезар Ненов /6-ти Дан / - Технически директор на IJKA, главен треньор и вицепрезидент на БФ Шотокан Карате-До, член на управителния съвет и ръководител на Асай рю секцията към техническата комисия на SKDUN, главен инструктор на IJKA България.

Място на провеждане: гр. Пловдив ул. "Тодор Александров" 14, СУ "Братя Миладинови" - физкултурен салон.

График:

22 януари (Събота)

от 11:30 до 13:00 ч. – обща тренировка за всички степени

от 15:00 до 16:30 ч. - обща тренировка за всички степени

23 януари (Неделя) от 11:00 до 12:30 часа - обща тренировка за всички степени от 12:30 часа - изпит

Програма: Кихон: основни принципи и критерии в изпитната програма за **7мо кю**. **Кумите:** дистанция, тайминг, ритъм. **Ката:** Основни принципи и критерии за оценяване. Бункай.

Вноска участие в семинар - 30лв.

Вноска изпит:

12-6 кю - 30лв.

5-4 ко - 40лв.

3-1 кю - 50лв.

За допълнителна информация: 0897388827

Иван Гулев – председател на СК Олимпик