



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 29 – 30 Април 2023 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:

29 април (Събота)

от 11:30 до 12:45 ч. – обща тренировка за всички степени

от 12:45 до 13:45ч. – 7 кю вкл. и по-високи степени

от 16:00 до 17: 15 ч. - обща тренировка за всички степени

от 17:15 до 18:15ч. - 7 кю вкл. и по-високи степени

30 април (Неделя) от 11:00 до 12:15 часа - обща тренировка за всички степени

От 12:15 до 13:15ч. 7 кю вкл. и по-високи степени

от 13:15 часа - изпит

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

Вноска участие семинар: до 8 кю включително 50 лв. за всички
тренировки

от 7 кю вкл. нагоре 60 лв. за всички
тренировки

2 тренировки 50лв.

1 тренировка 30лв.

Вноска изпит:

12 – 6 кю 50 лв.

5; 4 кю 60 лв.

3,2,1 кю 80лв.

За допълнителна информация: 0897388827

Иван Гулев – председател на СК Олимпик