



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

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



ШОТОКАН КАРАТЕ ДО СЕМИНАР ПЛОВДИВ 15 – 17 Март 2024 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. Спортен клуб "ОЛИМПИК"

График:

16 Март (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

18:20ч. до 19:00ч. **ЛЕКЦИЯ:** Натоварване, възстановяване и биостимулиране в спорта. (Лекцията е за родители и трениращи)

17 Март (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 **3то кю**. Кумите: дистанция, тайминг, ритъм. **Ката:** Хейан Годан, Текки шодан. Основни принципи и критерии за оценяване. Бункай.

Вноска участие семинар: до 8 кю включително 60 лв. за всички тренировки

от 7 кю вкл. нагоре 70 лв. за всички тренировки

2 тренировки 50лв.

1 тренировка 30лв.

Вноска изпит:

12 – 6кю 50 лв.

5; 4 кю 60 лв.

3,2,1 кю 80лв.

За допълнителна информация: 0897388827

Иван Гулев – председател на СК Олимпик