



КАРАТЕ КЛУБ „ТОНУС-СПОРТ”
и
International Japan Karate Association - Bulgaria

Организиран

**IJKA Карате семинар и среща на инструкторите : гр. Пазарджик
на 02 и 03 ноември 2024 година.**

Инструктор:

Сенсей Лъчезар Ненов -6-ти дан IJKA, технически директор на IJKA, главен инструктор и вицепрезидент на Българска Федерация Шотокан Карате-До, ръководител на Асай рю ката секцията към техническата комисия и член на управителния съвет на SKDUN.

Място: град Пазарджик, [Спортна зала “Младост”](#)

Програма: Кихон, кумите. Изучаване на ката Хангецу за състезатели със сини и кафяви пояси.

Време: 02 ноември от 11.30 ч.: Регистрация, вноска участие семинар и изпит.

За инструктори на БФШК семинара е безплатен.

ТРЕНИРОВКИ:

02 ноември /СЪБОТА/

Лекция: Биостимулиране и възстановяване на трениращите (за родители и трениращи).

12.00 -14.15 часа /тренировка/

12.00-13.15 часа-начинаещи, от бели до оранжеви пояси ,включително

14:20 – 15ч. Лекция: Биостимулиране и възстановяване на трениращите (за родители и трениращи).

17.00-19.15 часа тренировка

17.00-18.15 часа-начинаещи, от бели до оранжеви пояси, включително

03 ноември /НЕДЕЛЯ/

10.00 -11.30 часа обща тренировка, всички пояси

ИЗПИТ :11.30 – 13.00 часа

Вноска участие:

3 тренировки 60.00лв.

2 тренировки 50 лв.

изпит за ученически степени:

12-то-6-то кю – 50.00 лв.

5 и 4 кю -60.00 лв.

3, 2 и 1 кю -80.00 лв.

За допълнителн СК“Тонус-спорт“ тел: 0885 930895, e-mail:
sk.tonus.sport@gmail.com