****

**INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION**

**WORLD SO-KYOKUSHIN**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

[**На ЛЕТНИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ СО-КЕКУСИН**](http://www.kyokushin-rt.ru/aboutus/dokumenty/polozheniya/82-newscat/185-polozhenie-o-zimnem-sportivno-ozdorovitelnom-lagere-kekusin)

**Региональная общественная организация**

**«Национальный Союз Каратэ Кекусин Кайкан»**

***с 1 июля по 31 июля 2019г.* проводит традиционный Летний спортивно-оздоровительный лагерь.**

***1. Место проведения:***

**Республика Татарстан, г.Лаишево, Летний лагерь «СО-КЕКУСИН»**

***2. Сроки проведения:***

**1 июля по 15 июля 2019 г. 1 – я смена.**

**17 июля – 31 июля 2019 г. 2 – я смена.**

**• день заезда для всех без исключения 01.07.2019 г. 12:00 часов,**

**• день отъезда для всех без исключения 15.07.2019 г. 12:00 часов, 1-я смена;**

**• день заезда для всех без исключения 17.07.2019 г. 12:00 часов,**

**• день отъезда для всех без исключения 31.07.2019 г. 12:00 часов, 2-я смена.**

**14 ИЮЛЯ СОСТОИТСЯ  ТЕСТ (с 5 кю по 1 кю, Дан-тест) – 1-я смена;**

**30 ИЮЛЯ СОСТОИТСЯ ТЕСТ ( с 5 кю по 1 кю, Дан-тест ) – 2-я смена.**

***3. Маршрут следования:***

**• Централизованно от  площадки торгового центра «СИТИ – ЦЕНТР», ул. Парина д.3. до г. Лаишево, лагерь «КЕКУСИН», ул. Матросова д.24.**

**• Время отправления: 1.07.2019 г. в 10.00 ч. – 1-я смена;**

**• Время отправления: 17.07.2019 г. в 10.00 ч. – 2-я смена.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ «КЕКУСИН»** | **ЭЛЕМЕНТЫ РАСПОРЯДКА ДНЯ**  |  |
|  **8.00**  | **Подъём**  |  |
|  **8.10 – 8.25**  | **Утренняя зарядка**  |  |
|  **8.25 – 8.50**  | **Утренний туалет**  |  |
|  **8.50 – 9.00**  | **Общее построение (линейка)**  |  |
|  **9.00 – 9.30**  | **Завтрак 1-я смена** |  |
|  **9.30 – 10.00**  | **Завтрак 2-ясмена** |  |
|  **10.00 – 11.30**  | **Учебно-тренировочные занятия (0 кю – и выше) Кихон, Идо, Ката.**  |  |
|  **11.30 – 12.00**  **11.45 – 12.00** | **Свободное время (переодеться, повесить форму, подготовиться к обеду)** **ОБХОД**  |  |
|  **12.00 – 12.30**  **13.00 – 13.30** **13.30 – 14.00** | **Обед 1- я смена****Обед 2 - я смена****Свободное время (Уборка комнаты)** |  |
|  **14.00 – 16.00**  | **Дневной отдых**  |  |
|  **16.00**  | **Подъём**  |  |
|  **16.00 – 16.30**  **16.30 – 17.00** | **Полдник****Свободное время**  |  |
|  **17.00 – 18.30**  **18.30 – 19.00** | **Учебно-тренировочные занятия ( 0 кю – и выше) Кихон, Идо, Кумитэ.****Свободное время (переодеться, повесить форму, подготовиться к ужину)** |  |
|  **19.00 – 19.30**  **19.30 – 20.00** **20.00 – 20.15**  | **Ужин 1 – я смена****Ужин 2 – я смена****Общее построение (линейка) награждение**  |  |
|  **20.15 – 21.45**  | **Спортивные игры, просмотр фильмов, культурные мероприятия (Дискотека)** |  |
|  **21.45 – 22.00**  | **Второй ужин (вечерник)**  |  |
|  **22.10 – 22.30**  **22.15 – 22.30** | **Подготовка ко сну** **ОБХОД** |  |
|  **22.30**  | **Отбой**  |  |

**www.Kyokushin-rt.ru**

**ТЕЛ: 89172511593**