**Межрегиональная физкультурно-спортивная общественная организация «Национальный союз каратэ»**

**Положение**

**ОСЕННЯ ШКОЛА «КЕКУСИН»**

 **Межрегиональная физкультурно-спортивная общественная организация «Национальный союз каратэ»**

 **с 1-го по 8 ноября 2020 г. проводит традиционную школу.**

**1. Место проведения: Республика Татарстан, г. Лаишево**

**2. Сроки проведения: 1 – 8 ноября 2020 г.**

**• день заезда для всех без исключения 01.11.2020г. Время отправления: в 10.00 ч.**

**• день отъезда для всех без исключения 08.11.2020 г. Время отправления: в 10.00 ч.**

**7 ноября состоится кю-тест (экзамен)**

**3. Маршрут следования:**

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

**•**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ**  |  **ЭЛЕМЕНТЫ РАСПОРЯДКА ДНЯ**  |  |
|  **8.00**  |  **Подъём**  |  |
|  **8.10 – 8.25**  |  **Утренняя зарядка (спортзал)** |  |
|  **8.25 – 8.50**  |  **Утренний туалет**  |  |
|  **8.50 – 9.00**  |  **Общее построение (линейка)**  |  |
|  **9.00 – 9.30**  |  **Завтрак**  |  |
|  **9.30 – 10.00**  |  **Уборка комнат**  |  |
|  **10.30 – 12.00**  | **Учебно-тренировочные занятия (общая)Кихон, Идо, Ката.** |  |
|  **12.30 – 13.00**  |  **Свободное время**  |  |
|  **13.00 – 13.30**  |  **Обед**  |  |
|  **14.00 – 16.00**  |  **Дневной отдых**  |  |
|  **16.00**  |  **Подъём**  |  |
|  **16.10 – 16.30**  |  **Полдник**  |  |
|  **17.00 – 18.30**  |  **Учебно-тренировочные занятия ( общая) Кихон, Идо, Кумитэ.** |  |
|  **19.00 – 19.30**  **19.45 – 20.00**  |  **Ужин****Общее построение (линейка) награждение**  |  |
|  **20.00 – 21.45**  |  **Спортивные игры, просмотр фильмов, культурные мероприятия (Дискотека)** |  |
|  **21.45 – 22.00**  |  **Второй ужин (вечерник)**  |  |
|  **22.10 – 22.30**  |  **Подготовка ко сну**  |  |
|  **22.30**  |  **Отбой**  |  |