

**INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION WORLD SO-KYOKUSHIN**

**Национальный Союз Каратэ Кекусин Кайкан**

**ОСЕННЯЯ ШКОЛА СО-КЕКУСИН**

***с 31 октября по 06 ноября 2019г.***

***1. Место проведения:***

**Республика Татарстан, г.Лаишево**

***2. Сроки проведения:***

**31 октября по 06 ноября 2019 г.**

**• день заезда для всех без исключения 31.10.2019 г. 12:00 часов**

**• день отъезда для всех без исключения 06.11.2019 г. 12:00 часов**

***3. Маршрут следования:***

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

**• Время отправления: 31.10.2019 г. в 08.00 ч.**

**• Время отправления: 06.11.2019 г. в 10.00 ч.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАСПОРЯДОК ДНЯ** | **ЭЛЕМЕНТЫ РАСПОРЯДКА ДНЯ** | |  |
| **8.00** | **Подъём, заправить кровать** | |  |
| **8.10 – 8.25** | **Утренняя зарядка** | |  |
| **8.25 – 8.50** | **Утренний туалет** | |  |
| **8.50 – 9.00** | **Общее построение (линейка)** | |  |
| **9.00 – 9.30** | **Завтрак** |  |
|  |  | |  |
| **10.00 – 12.00** | **Учебно-тренировочные занятия (0 кю – и выше) Кихон, Идо, Ката.** | |  |
| **12.00 – 13.00** | **Свободное время (переодеться, повесить форму, подготовиться к обеду)** | |  |
| **13.00 – 13.30**  **13.30 – 14.00** | **Обед**  **Свободное время** | |  |
| **14.00 – 16.00** | **СПОРТИВНЫ КОМАНДНЫЕ ИГРЫ** | |  |
| **16.00** | **Подъём, заправить кровать** | |  |
| **16.00 – 16.30**  **16.30 – 17.00** | **Полдник, перекус**  **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** | **Ужин** | |  |
| **20.00** | **Просмотр фильмов, культурные мероприятия (Дискотека)** | |  |
| **21.30 – 22.00** | **Вечерник, перекус** | |  |
| **22.00 – 22.30** | **Подготовка ко сну. Вечерний туалет** | |  |
| **22.30** | **ОТБОЙ** | |  |

**www.Kyokushin-rt.ru**

**ТЕЛ: 89172511593**