**World So-Kyokushin**

**Положение**

**Зимний спортивно-оздоровительный лагерь «КЕКУСИН»**

**Региональная общественная организация «Национальный Союз Каратэ Кекусин Кайкан» с 1-го по 8 января 2019 г. проводит традиционный лагерь.**

**1. Место проведения: Республика Татарстан, г. Лаишево, Зимний лагерь «КЕКУСИН»**

**2. Сроки проведения: 1 – 8 января 2019 г.**

**• день заезда для всех без исключения 01.01.2019г.**

**• день отъезда для всех без исключения 08.01.2019 г.**

**7 ЯНВАРЯ СОСТОИТСЯ КЮ – ДАН ТЕСТ**

**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: 01.01.2019 г. в 10.00 ч.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ**  **Время** | **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** | |  |
| **10.00 – 11.00**  **11.30 – 12.30** | **Учебно-тренировочные занятия (0 кю - 7 кю)Кихон, Идо, Ката.**  **Учебно-тренировочные занятия (6 кю и выше)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** | |  |

**ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОЕХАТЬ В ЛАГЕРЬ ПРОСИМ ОПЛАТИТЬ ПУТЕВКУ ДО 15 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА!!!**