

«Утверждаю»

Общественная организация
«Нижегородская областная федерация каратэдо ситорию и кобудо»



«Согласовано»

МАУ ЦМР УСК «Подмосковье»

Новицкий В.Н.

«__» _____ 2013г.

«Согласовано»

Президент ФСОО»
федерация стилевого каратэ ЦМР»

Руис М.А.

«__» _____ 2013г.

ПОЛОЖЕНИЯ ПО
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕМИНАР
по школе Хаясиха Ситорию Каратэ-до

1. Цели и задачи

- 1.Повышение квалификации тренеров, спортсменов и инструкторов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса.
2. Популяризация спорта в рамках общегосударственной программы развития физкультуры и спорта.

2. Сроки и место проведения

Семинар проводится 07-08 декабря 2013 г. в г.Щелково, Московской области, по адресу: г. Щелково, ул. Краснознаменная д.24, УСК «Подмосковье». 10.00 начало семинара.

3. Руководство проведением семинара.

Общее руководство семинара осуществляет Европейская Федерация Хаяси Ха Ситорю. Непосредственная подготовка и проведение возлагается на ФСОО» федерация стилевое каратэ ЩМР" совместно с Нижегородской областной федерацией каратэдо ситорю и кобудо.

4. Программа и расписание семинара.

Программа:

Ката:

Основные стойки.

Перемещение в стойках.

Базовые ката Ten no kata, chi no kata

Разбор ката Heian.

Бункай-кумитэ ката Heian.

Разбор ката Bassai-dai, Seienchin.

Бункай-кумитэ Bassai-dai, Seienchin.

Разбор ката anan, heiku, chatanyara kushanku.

Бункай-кумитэ anan, , heiku, chatanyara kushanku

Кумитэ :

Стойка. Функции и значимость боевой стойки. Упражнения по постановке боевой стойки.

Движение на татами. Виды степа и перемещений.

Упражнения на перемещение в поединке. Техника рук. Основные комбинации.

Дистанция. Общее понятие дистанции

Расписание занятий:

07 Декабрь 2013 года

1) Семинар для инструкторов и спортсменов

Время: 10:00 -12:30

2) Семинар для инструкторов и спортсменов

Время: 16:00 -19:30

07 Декабрь 2013 года

1) Семинар для инструкторов и спортсменов

Время: 10:00 -12:30

2) Семинар для инструкторов и спортсменов

Время: 16:00 -18:30

19:00– подведение итогов и вручение дипломов

5.Условия участия в семинаре

Все организации, тренеры, инструктора и спортсмены, желающие принять участие в семинаре должны подтвердить свое участие заявкой с приложением списка участников (форма заявки свободная).

Все участники должны иметь только белое каратэги

Рекомендуемый уровень участников на семинар для спортсменов:

- не ниже 8 кю;

6. Заявка на участие

Предварительные заявки направляются **до 20 ноября 2013 года**; предварительные заявки отправляются на адрес karatemanuel2000@yandex.ru

7.Проживание

Заявка на проживание в гостиницах должна быть прислана в МАУ ЩМР УСК «Подмосковье» - Туристическая фирма «Центр туризма и отдыха» - **не позднее 20 ноября 2013 г.** Тел. (496)569-23-31, (903)975-09-12, e-mail: sk.tur@mail.ru сайт: www.1bko.ru г. Щелково, ул. Краснознаменная д. 24

По заявкам на проживание, поступившим после **30 ноября 2013 г.**, Оргкомитет не может гарантировать бронирование гостиниц.

Оплата взноса за семинар – до 20 ноября! Количество участников ограничено!

Все участники должны внести добровольную оплату, установленную организаторами семинара:

-Стоимость семинара для спортсменов 2000 руб.

-Стоимость семинара для инструкторов 3000 руб.

Фото и видеосъемка 3000 руб.

Место проведения: Московская область, Щёлково, Краснознаменная улица, 24, УСК «Подмосковье». **Проезд:** На электричке с Ярославского вокзала: Монино, Фрязево, Щёлково. Выходить на станции "Щёлково". На автобусе или маршрутном такси: По Арбатско-Покровской линии (синяя ветка) до станции метро «Щёлковская», первый вагон из центра (следовать по указателю «К Щелковскому автовокзалу»). Выход из метро в подземный переход — направо, в подземном переходе — налево. После выхода из перехода повернуть направо и пройти до автовокзала. На маршрутном такси и автобусе от метро Щёлковская: №349; №361; №335; №485. Выходить на остановке "Пенсионный фонд".

