Осенние учебно- тренировочные сборы

Российского Со-Кёкушина

с 27.11.2020 г. по 29.11.2020 г.

**Регламент время проведения тренировок и кю теста:**

**17 ноября (пятница):**

16-00 заезд

17-30 тренировка – 1,5 ч.

21-00 Семинар - теоретическое занятие, работа секретариата (СЗ ката соло, ПК)

**18 ноября (суббота):**

7-00 Утренняя пробежка - 1 час. (по состоянию здоровья)

10-00 тренировка - 1,5 ч. Дети до 8 кю

11-30 тренировка – 1,5 ч. Взрослые с 8кю

15-00 Совещание инструкторов и руководителей

16-00 Судейский семинар

17-00 тренировка – 1,5 ч. дети до 8 кю

18-30 тренировка – 1,5 ч. взрослые с 8 кю

21-00 Семинар - практическое занятие (СЗ ката соло, ПК)

**19 ноября (воскресенье):**

10-00 общая тренировка 1,5 часа + КЮ-тест до 14-00.

15-00 Семинар - экзамен для судей, кто хочет получить документы на присвоение категории

В зависимости от количества участников организаторы могут внести изменения в расписание тренировок.

В зал тренировок зрители не допускаются

**Финансы и проживание :**

Участие в сборах 1000 руб.

Годовой взнос в Со-Кёкушин 500 руб.

Экзамен 1000 руб.

За сертификат 500 руб.

Проживание 1 чел. с пятницы (ужин) по воскресенье (обед) с питанием (шведский стол) 3700руб./чел.

Размещение 1 комн. с удобствами в номере 2 чел. кровати раздельные.

2 комн. с удобствами в номере 3 чел. 2 кровати и диван.

Судейский семинар по всестилевому каратэ для судей, спортсменов и тренеров

Семинар 1000 руб., прохождение экзамена и сертификат 1000руб.

По вопросам размещения звонить Жуков Артем 8 968 7 814 814

**Схема проезда:**

 От станции метро «Алтуфьево» рейсовым автобусом или маршрутным такси № 273 до конечной остановки «Поведники» (11 км. от МКАД );  
[**Посмотреть маршрут на карте**](http://maps.google.com/maps?saddr=55.979753,37.604485&daddr=55.896876,37.586632)

 От метро «Медведково» маршрутным такси № 279 до конечной остановки «Поведники» (13 км от МКАД);  
[**Посмотреть маршрут на карте**](http://maps.google.com/maps?saddr=55.979657,37.590408&daddr=55.88725,37.663536)

 По Дмитровскому шоссе 5 км до поворота направо по указателю «Дом отдыха Подмосковье» или «Зона отдыха Троицкое». Далее через Афанасово до перекрёстка с поворотом налево на Поведники. 1 км до КПП. 11км от МКАД;[**Посмотреть маршрут на карте**](http://maps.google.com/maps?saddr=55.907724,%2037.543760&daddr=55.980137,37.603798)

 По Осташковскому шоссе на Пирогово, до деревни Беляниново. Поворот налево на Поведники, 5 км до перекрёстка - прямо по указателю на пансионаты. 1 км до КПП. (13 км от МКАД). [**Посмотреть маршрут на карте**](http://maps.google.com/maps?saddr=55.979657,37.590408&daddr=55.88725,37.663536)

Общественным транспортом: от ст. Мытищи маршрутное такси №31.