**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** | |  |