

**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**