Приложение №1

**VIII ЗАПАДНО-РОССИЙСКАЯ**

**КОНФЕРЕНЦИЯ ЧЕРНЫХ ПОЯСОВ**

**«Киокушин – искусство побеждать!»**

**(этап подготовки к Чемпионату и Первенству (юниоры) России 2017)**

**15-17 сентября 2017 г., Олимпийские Надежды**

**15 сентября**

17:00-19:30 – регистрация и расселение участников Конференции

20:00-20:30 – ужин

**21:00-22:30 – общее собрание «Введение в Конференцию» - АКТОВЫЙ ЗАЛ**

23:00 – отбой

**16 сентября**

06:00 – подъем

**07:00-08:30 – тренировка №1 «Кихон и Ката – основа Киокушина.**

 **Важность и связь с Кумитэ» – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

 **Вручение черных поясов!**

09:00-09:30 – завтрак

**10:30-12:30 – тренировка №2 «Дзаншин – контроль и концентрация.**

 **Сабаки – техника парирования» – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

13:00-13:30 – обед

**15:00-16:30 – судейский семинар (теория) – АКТОВЫЙ ЗАЛ**

**17:00-19:00 – тренировка №3 «Отрытая тренировка сборной команды ЗРОКК» –**

 **СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

20:00-20:30 – ужин

**21:00-22:30 – судейский семинар (практика) – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

23:00 – отбой

**17 сентября**

06:00 – подъем

**07:00-08:30 – тренировка №4 «Кихон и Ката – основа Киокушина.**

 **Важность и связь с Кумитэ» – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

09:00-09:30 – завтрак

**10:30-12:30 – тренировка №5 «Тактика Кумитэ. Современный взгляд» –**

 **СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

13:00-13:30 – обед

**15:30-17:30 – тренировка №6 «Оши – разнообразие и эффективность использования.**

 **Страховка и контратаки лежа» – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ**

18:00-18:30 – ужин, подведение итогов

19:00 – отъезд