Утверждаю:

Президент ЗРОКК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шихан Белов В.Б.

Утверждаю:

Президент СРОО «Академия Киокушин»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сэнсей Медовщиков М.В.

**Положение**

**О летних учебно-тренировочных сборах**

**«Полевой лагерь Пахра 2019»**

**Вторая смена**

***Цели и задачи:***

* Повышение уровня общей физической и специальной подготовки спортсменов;
* Подготовка к соревновательному сезону 2019-2020 г.
* Подготовка к Кю и Дан тестам;
* Развитие лидерских качеств спортсменов и инструкторов;
* Развитие спортивно-методических связей между клубами;
* Кю-тест;

***Сроки и место проведения:***

Учебно-тренировочные сборы (УТС) проводятся с 26 июля по 15 августа 2019 года.

Место проведения – Московская область, Нижнее Мячково, Центр подготовки сборных команд Киокушинкай каратэ «Пахра».

***Программа УТС:***

«Базовая техника Киокушинкай каратэ»

«Ката Киокушинкай каратэ и бункай»

«Боевая техника Киокушинкай каратэ»

«Силовая и кондиционная подготовка»

«Теоретическая подготовка судей и практика судейства кумитэ и ката»

«Спортивные состязания по видам спорта»

«Основы гимнастики»

«Соревнования по силовой и кондиционной подготовке»

«Соревнования по ката»

«Знакомство с историей мировых чемпионатов, анализ техники лучших бойцов прошлого и настоящего»

«Кю-тест по Киокушинкай каратэ»

***Организация проведения УТС:***

Общая организация УТС возлагается на Оргкомитет.

Белов Виктор Борисович 5 Дан – председатель Оргкомитета, ведущий инструктор УТС

Медовщиков Михаил Вадимович 4 Дан – зам. председателя Оргкомитета, ведущий инструктор УТС

Крылов Игорь – ответственный за питание

Хамидуллин Владислав 1 Дан – ответственный за хозяйственные вопросы, инструктор УТС

Аверкин Илья 1 Дан – инструктор УТС

Корчашкин Сергей 1 Кю – инструктор УТС

***Участники УТС:***

Участники УТС будут поделены на три группы:

Старшая группа «Спортивной подготовки» с 12 лет (три тренировки в день)

Младшая группа «Спортивной подготовки» с 7 лет (три тренировки в день)

Группа «Начальной подготовки» с 7 лет (две тренировки в день)

***Условия допуска:***

Возраст участников УТС – с 7 лет

**Участники 7-9 лет допускаются на УТС только в сопровождении инструктора.**

Все участники УТС должны иметь:

Документ, удостоверяющий личность

Карту ИКО

Справку о допуске к занятиям спортом

Страховку от несчастного случая

Тренировочный дневник, ручку

**Обязательные вещи для всех участников:**

Купальные и гигиенические принадлежности, комплект тёплой одежды, личная аптечка, гимнастический коврик, спальный мешок, подушка, одеяло, средство от комаров, полотенце.

Комплект доги, тренировочные шорты, футболки, спортивный костюм, кроссовки для бега, головной убор.

Защитные средства для кумитэ: шлем (для участников до 16 лет), снарядные перчатки, щитки, наколенники, раковина на пах, защита груди для девушек.

**Внимание!**

**Участники без обязательных вещей на УТС допущены не будут**

***Условия проживания:***

Палатки (если планируете жить в палатке, необходимо иметь свою палатку)

Корпус (спальные мешки)

***График проведения УТС:***

**См. Приложение №1**

***Финансовые условия:***

Полный курс с 26 июля по 15 августа – 36000 рублей

**Возможен заезд на неполный срок:**

Дни заезда – 26, 30 июля, 3, 7, 11 августа.

Заезд на 4 дня – 9400 руб.

Заезд на 8 дней – 17600 руб.

Заезд на 12 дней – 24600 руб.

Заезд на 16 дней – 30800 руб.

**Заезд в любой день:**

Стоимость участия в одном дне УТС – 2500 руб.

Посещение одной тренировки – 700 руб.

Стоимость Кю-теста Киокушинкай – 2500 руб.

Каждый участник УТС на полный срок получает подарок.

***Заявки направлять по адресу***

[***mvm2271@mail.ru***](mailto:mvm2271@mail.ru)

**Телефон для справок +79160403535 Медовщиков Михаил Вадимович**

**Последний день приёма заявок 17 июня 2019 года.**

**Несвоевременно поданные или неправильно оформленные заявки не рассматриваются.**

**Полностью заполненную и распечатанную заявку необходимо предоставить на процедуре регистрации.**

**Специальное предложение для инструкторов ФКР**

**См. Приложение №2**

**Приложение №1**

**26 июля**

12:00-16:00 – заезд участников

16:30-17:30 – обустройство палаточного городка, размещение участников

17:30-19:30 – общее собрание, тестирование участников

20:00-21:00 – ужин

21:00-22:00 – приветственный костер

22:00 - отбой

**27-29 июля, 31 июля-2 августа, 4-6, 8-10, 12-14 августа**

6:00 – подъем

6:30-8:00 – утренняя тренировка

8:30-9:30 – завтрак

11:00-13:00 – дневная тренировка

13:30-14:30 – обед

14:30-16:00 – тихий час, свободное время

16:30-17:00 – полдник

18:00-19:30 – вечерняя тренировка

20:00-21:00 – ужин

22:00 – отбой

**30 июля, 3, 7, 11 августа – дни отдыха**

8:00 – подъем

8:30- 9:30 – завтрак

10:00-13:00 – уборка, стирка, хозяйственные работы

13:30-14:30 – обед

14:30-16:00 – тихий час, свободное время, соревнования, спортивные игры

16:30-17:00 – полдник

17:00-19:00 – теоретические занятия, соревнования, спортивные игры

20:00-21:00 – ужин

22:00 – отбой

**15 августа – отъезд**

**Специальные мероприятия:**

14 августа – Кю-тест Киокушинкай каратэ

14 августа - Сайонара

**Приложение №2**

**Специальное предложение для инструкторов ФКР**

**Стоимость участия инструкторов в УТС:**

Количество участников УТС от инструктора 1-5 человек – минус 50% от цены УТС.

Количество участников УТС от инструктора более 5 человек, участие инструктора в УТС - бесплатно.

**В случае участия вашего ученика в лагере:**

На полный срок с 26 июля по 15 августа – премия для инструктора – 3000 руб. за каждого участника

На 4 или 8 дней – 2000 руб. за каждого участника

На 12 или 16 дней – 2500 руб. за каждого участника