**Положение:**

о проведении открытой тренировки по каратэ-до среди детей

22 ноября 2014

**Цели и задачи тренировки:**

Открытая детская тренировка по каратэ-до является индивидуальным для каждого спортсмена мероприятием.

Тренировка проводиться с целью:

- подготовка спортсменов к новогоднему турниру;

- совершенствование технического и тактико-технического мастерства спортсменов;

- улучшение общей физической подготовки;

- развитие детского массового спорта;

- ознакомление спортсменов с общими правилами и питания и правильного распорядка дня;

- освоение правил каратэ-до по кумитэ;

**Сроки и место проведения:**

22 ноября 2014 года (суббота). Место проведения: пос. Удельная, ул. Солнечная, д. 35, ДК победа;

**Тренерский состав:**

Краплин Александр Алексеевич(КМС, 1 дан)

Гудков Дмитрий Андреевич (КМС, 1 дан)

Ширяева Лидия Евгеньевна (КМС, 1 дан).

**Требования к участникам тренировки:**

К участию на тренировку допускаются: спортсмены от 7 до 14 лет включительно, имеющие квалификацию по каратэ-до не ниже 9 кю (белый пояс)

 Каждый спортсмен должен иметь при себе инвентарь:

**- Кимоно;**

**- Защита на руки (накладки белого, красного или синего цвета для каратэ-до);**

**- Скакалки;**

**- Бутылка с питьевой водой;**

**- Полотенце;**

**- Сменная обувь (тапочки, чешки).**

**Программа тренировки:**

**11:00 – 12:30: первая тренировка**

**12:30 – 13:00: перерыв**

**13:00 – 14:30: вторая тренировка.**

Первая тренировка включает в себя:

разминку, основы передвижения в кумитэ, техника кумитэ.

Перерыв включает в себя:

прием пищи, семинар по правильному питанию;

Вторая тренировка включает в себя:

технику кумитэ, тактику поединка, кумитэ (свободные поединки).

**«Настоящее положение является официальным приглашением на тренировку»**

**Заявки на участие:**

Предварительную заявку спортсменов, об участии в тренировке, необходимо предоставить тренерам до 15 ноября включительно. Каждый тренер делает собственную пометку о здоровье спортсмена.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. участника | пол | Дата рождения | Возраст(полных лет) | Квалификация, кю | Тренер | Здоров | Взнос |

**Финансовые условия:**

Заявочный взнос устанавливается в размере:

1200 руб. – за одного спортсмена, участвующего в совместной тренировке;

В стоимость тренировки входит обеспечение спортсменов легким питанием и питьем

между тренировками.

**«Настоящее положение является официальным приглашением на тренировку»**

**Приложение 1.**

**Схема проезда:**

****

**«Настоящее положение является официальным приглашением на тренировку»**