



БУСИДО МОН

Региональная общественная организация "Спортивный клуб "Бусидо мон"
123001, Москва, Ермолаевский пер., 18А-24
т. +7 (926) 537-45-97
ф. +7 (495) 503-56-94
e-mail: bushido-mon@yandex.ru
www.bushido-mon.ru

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Сборов «Бусидо Мон» по предсезонной подготовке

14-18 августа 2013 г.

Цели и задачи:

Сборы проводятся под руководством сэнсея С.В. Киреева с целью улучшения физических кондиций и совершенствования технико-тактических навыков в кумитэ.

К участию в сборах допускаются юноши не моложе 14 лет. Более молодые участники – по согласованию с С.Киреевым: моб. +7 909 662 37 89.

Программа сборов:

- а) Спец. тренировки по ОФП и СФП.
- б) Работа на снарядах (подушки, боксёрские лапы, тайские лапы, ракетки).
- в) Тренировки по кумитэ (работа в парах).

Участники должны иметь:

полный комплект защитных средств(щитки на голень, наколенники, накладки на руки, паховая раковина), манжеты утяжелители для ног(от 1 до 2-х кг не более) и рук(можно гантели 0.5 или 1 кг), резиновый эспандер для отработки ударов (можно просто резиновый жгут 2 м длиной), мешок (обычный пластиковый, хозяйственный, КРЕПКИЙ!!!), хозяйственные перчатки, по возможности иметь боксерские лапы и подушку (макивару).

Место и условия проведения Сборов «Бусидо Мон» по предсезонной подготовке:

База отдыха «Курчатовец» от Минатома России (Московская область, Серпуховской район, поселок Кремёнки, далее 4 км).

Стоимость проживания, питания и обучения за 5 суток – 9000 р.

По желанию + 600 р. за транспорт из Москвы на базу и обратно.

Дополнительная информация об условиях участия в Школе (на полный или сокращенный сроки пребывания), сроках представления заявок и отправлении на базу по телефонам администратора СК «Бусидо Мон» Прищепы Владимира Борисовича: дом тел. (8 495) 303-13-43; (8 495) 941-08-49; моб. +7 915 289 28 38.

