



**Положение о проведении  
открытых тренировочных сборов по киокусинкай  
спортивного клуба «Северный»  
под руководством сэнпая К.А. Сиранчиева (2 Дан, Москва)  
31.05-10.06.2017 г.**



**1. Цели и задачи:**

- совершенствование стилевой подготовки;
- популяризация стиля каратэ;
- развитие спортивных связей среди клубов Москвы и регионов РФ;
- приобщение к здоровому образу жизни подрастающего поколения;
- укрепление спортивных связей и взаимодействие среди спортсменов и тренеров «Московской Федерации Кёкусинкай»

**2. Место и время проведения:**

Тренировочные сборы проводятся с 31.05-10.06.2017 года по адресу: Ленинградская область, Выборгский район, п. Зеркальный под руководством сэнпая К.А. Сиранчиева (2 дан), руководителя клуба «Северный», многократного призера и чемпиона городских, региональных и всероссийских турниров в дисциплине «КАТА».

**31.05. 2017 года:** до 12.00 - заезд участников тренировочных сборов.

**Распорядок дня:**

**31.05.2017:**

- ✓ завтрак: 9.00-10.00;
- ✓ **тренировка № 2: 12.00-13.30 (общеразвивающая подготовительная тренировка);**
- ✓ обед: 14.00-15.00;
- ✓ *отдых: 15.00-16.30;*
- ✓ **тренировка №3: 16.30-18.30**  
*деление на группы (бункай Ката IFK группы «Тайкёку» / техника кумитэ);*
- ✓ ужин: 19.00-20.00;
- ✓ отдых.

**01.06 - 08.06. 2017 года:**

- ✓ **тренировка №1: 7.00-8.30**  
**(ОФП, формирование и укрепление боевых позиций рук на макиварах\*);**
- ✓ завтрак: 9.00-10.00;
- ✓ **тренировка №2: 11.00-13.30**  
**(бункай нормативной техники IFK/ФКР (кихон, рэнраку) до 2-го дана);**
- ✓ обед: 14.00-15.00;
- ✓ *отдых: 15.00-16.00;*
- ✓ **тренировка №3: 16.00-18.30**  
*деление на группы (бункай Ката IFK до 3 дана / техника кумитэ);*
- ✓ ужин: 19.00-20.00;
- ✓ прогулка, ориентирование на местности, самооборона: 20:00 – 21:30;
- ✓ отдых.

**09.06. 2017 года:**

- ✓ **тренировочный экзамен: 6.30-8.30;**
- ✓ завтрак: 9.00-10.00;
- ✓ **соревнования в дисциплинах ката/кумитэ: 11.00-13.30;**
- ✓ обед: 14.00-15.00;
- ✓ *отдых: 15.00-19.00;*
- ✓ праздничный ужин: 19.00-20.00;
- ✓ **закрытие тренировочных сборов: 20.00 – 24.00**

**отъезд участников: 10.06.2017 до 12.00.**

### 3. Организаторы:

Общее руководство за проведением УТС несет оргкомитет СК «Северный».

**Организаторы сборов за возможные травмы, полученные в рамках проведения мероприятия, ответственности не несут.**

### 3. Участники УТС:

-к участию допускаются спортсмены **в возрасте от 5 лет**, оплатившие годовой взнос в ФКР за 2017 г. (спортсмены **от 5 до 9 лет ТОЛЬКО** в сопровождении родителя(ей));

-каждый спортсмен должен иметь белое, чистое кимоно и пояс соответствующей квалификации, одежду для занятий на улице, одежду для бега, купания и занятий на улице.

- допускаются спортсмены сборных команд региональных организаций ФКР;

- участникам иметь с собой чистую сменную обувь для занятий в зале;

- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** для группы «Кумитэ»: защитная экипировка любого цвета, шлем для участников до 15 лет включительно, жилет, налокотники, наколенники;

## **СТОИМОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ - 21 000 РУБЛЕЙ С ОДНОГО СПОРТСМЕНА**

**(цена с учетом проживания, 3-х разового питания и оплаты тренировок)**

**Проживание спортсменов в Хостеле с размещением по 7 или 10 человек в номере с разделением по половому признаку.**

### Цены на проживание сопровождающих (взрослых) – приложение № 1

*Например: номер стандарт 2-х местный с полным пакетом питания:*

*1500 р. x 1 день (31.05) + 2400 р. x 9 дней (1.06-10.06) + 850р.(питание)x10 дней = 31 600 руб. за одного человека*

*Предварительную заявку от клуба/секции/группы (приложение № 2) необходимо подать вместе с предоплатой в 20% до 15 апреля 2017 года. После подачи заявки и совершения предоплаты просьба к руководителям клубов/секций/групп обратить внимание, что в случае неявки заявленных спортсменов предоплата не возвращается!!!*

### По всем интересующим Вас вопросам обращаться:

Телефон: 8-926-545-26-18 – Сиранчиев Константин Абдурахманович

e-mail: [SiranchievKA@yandex.ru](mailto:SiranchievKA@yandex.ru)

\* Ручная макивара – связка из 4 листов от туристического коврика (60x40 см), обшитая х/б или льняной тканью и 2 резинки с крючками (для крепления макивары к деревьям).

Прейскурант цен для сопровождающих

В апартаментах практикуется проживание без питания (люди готовят самостоятельно) Проживание без питания		Цена по прайсу	Специальная цена	
			30,31.05	1-10.06
Апартаменты	1-комнатная квартира (2 чел.)	3000	1500	2400
	2-комнатная квартира (3 чел.)	4000	2000	3200
	3-комнатная квартира (4 чел.)	5000	2500	4000

	В номерах стандарт/комфорт/ VIP возможно два типа питания. <b>1.- с завтраком 2.- полный пансион</b> Стоимость выбранного типа питания прибавляется к стоимости номера	Цена по прайсу	Специальная цена	
			<b>30,31.05</b>	<b>1-10.06</b>
Стандарт	2-х местный	3000	1500	2400
	3-х местный	4000	2000	3200
Комфорт	Комфорт + (1+1 чел.) двух спальная кровать	4600	2300	3680
	3-х местный	5000	2500	4000
	4-х местный	6000	3000	4800
VIP	2-х местный	4600	2300	3680
	3-х местный	6000	3000	4800

Стоимость 3-х разовое питание в день на 1 человека. (при заказе проживания с питанием)	
Завтрак (9.00-10.00)	200 руб.
Обед (14.00-15.00)	350 руб.
Ужин (19.00-20.00)	300 руб.

Заявка от

---

(группа/секция/клуб)

на проведение открытых тренировочных сборов клуба «Северный»

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Спортсмен/ сопровождающий	Число, месяц, год рождения	Спортивная квалификация, разряд	Для сопровождающих: выбор номера, питание	Период
1	Иванов Иван Иванович	спортсмен	25.02.1998	4 кю, 2 юн.		31.05 – 10.06
...						
3	Иванов Иван Петрович	сопровождающий	26.01.1964	-	2-хместный стандарт, полный пансион	31.05 – 10.06