***Положение***

***Об открытых учебно-тренировочных сборах по предсезонной подготовке и подготовке к Кю и Дан Тестам***

***(Теберда 2020)***

**1. Цели и задачи:**

* Освоение методик и программ подготовки по каратэ Киокусинкай;
* Совершенствование технико-тактической подготовки;
* Проведение Кю – Теста до первого кю, и Junior dan test
* Дальнейшее совершенствование общей физической подготовки и специально-физической подготовки участников сборов;
* Пропаганда здорового образа жизни у подрастающего поколения, мониторинг функционального состояния участников сборов;
* Укрепление отношения и профессиональных связей между учениками и инструкторами;
* Укрепление спортивной дружбы среди участников сборов;

**2. Сроки и место проведения:**

Сборы проводятся с 1 по 10 августа 2020 года

Заезд осуществляется 1 августа до 17 часов (до обеда)

Выезд осуществляется 10 августа (до обеда)

Место проведения УТС: КЧР,г. Теберда, оздоровительная база «АЗГЕК»

**3. Программа сборов:**

3.1 совершенствование базовой техники карате Киокусинкай.

3.2современная техника кумите Киокусинкай каратэ на соревнованиях,

3.3 совершенствование и шлифовка техники Киокусинкай карате в парах

(Обязательно иметь с собой единый комплект защитного снаряжения:

шлем, перчатки, наколенники, щитки стопа-голень, нагрудник для

девушек, бандаж для мужчин).

3.4 Активный отдых

**4. График проведения сборов:**

**1 августа 2020г.**

До 17:00- заезд участников сборов

19:00 - ужин

20:00- общее собрание (инструктаж всех участвующих в сборах)

 21-00 -Собрание инструкторов (Чурэй)

**С 2 по 9 августа 2020 г.**

 6.30-6.45- подъем

 6.45-7.00- Чурэй (информация и план на предстоящий день)

 7.00-8.30- зарядка

 9.00-9.30- завтрак

 11.00-13.00- первая тренировка

 13.30-14.00- обед

 14.00- 16.30- Тихий час

 17.00-19.00- вторая тренировка

 19.30-20.00- ужин

 23.00- Отбой.

**10 августа 2020 г..**

 6.30-6.45- подъем

 6.45-7.00- Чурэй (информация и план на предстоящий день)

 7.00-8.30- зарядка

 9.00-9.30- завтрак

 10:00-12:00 –Отъезд команд

**Каждый тренер несет полную ответственность за своих спортсменов в свободное от тренировок время!**

**5. Организация проведения сборов:**

 Общая организация проведения учебно-тренировочных сборов возлагается на оргкомитет.

 Председатель Оргкомитета Кузнецов С.Н.. (ответственный за организацию)

 Приглашённый инструктор Шихан Кузнецов А.В. V Дан. (г.Москва)

**6. Условия допуска:**

 На учебно-тренировочные сборы приглашаются все инструктора, получившие положение

 Все участники должны иметь:

* Документ, удостоверяющий личность
* Эпид справка срок не более трех дней
* Будо-паспорт с маркой годового взноса 2020 год
* Карточку ИКО для старших спортсменов
* Два комплекта одежды для занятий на улице, две пары кроссовок
* Головной убор (шапка) – ОБЯЗАТЕЛЬНО!
* Плавательные принадлежности
* Скакалка
* 2-4 пары строительных перчаток
* Гимнастический коврик
* теннисный мячик, лейкопластырь
* Небольшой рюкзак, емкость для воды

Обязательным условием допуска для несовершеннолетних является согласие от родителей (Приложение 1); для всех участников сбора справка от врача о допуске к тренировкам по карате.

**7. Финансовые условия:**

* **Стоимость, в которую входит: проезд, проживание, участие в сборе, питание, аренда спортивных площадок, восстановительные мероприятия (баня) составляет 21000 рублей.**
* **2000 рублей на расходы (экскурсии)**
* **Кю - Тест 2500 рублей (для здающих)**
* Финансирование статей затрат, связанных с расходами по командированию на УТС участников и тренеров, обеспечивается за счет командирующих организаций

**8.Заявки на учебно-тренировочные сборы принимаются с предоплатой,** которая составляет 5000 рублей, заявку и деньги нужно сдать до **8 июля 2020 года!** Оставшуюся сумму сдать до 20 июля 2020г. .

Просьба заранее сообщить о кол-ве сопровождающих для расселения в гостинице.

**ВНИМАНИЕ!**

**Если спортсмен был заявлен, но по неуважительной причине не явился на сборы, предоплата не возвращается.**

 Оригинал заявки принимается только в печатном виде, заверенной подписью руководителя. Несвоевременно поданные или неправильно оформленные заявки не рассматриваются, большая просьба для инструкторов заблаговременно сообщить, об участии в УТС.

Убедительная просьба во избежание неприятностей руководителям клубов обратить внимание на принятые IKO правила проведения занимающихся Киокусинкай каратэ-до:

* - обязательно приветствовать Сэнсея, Сэмпая (ОС!) при каждой встрече;
* -приветствие рукопожатием ОБЯЗАТЕЛЬНО ДВУМЯ РУКАМИ;
* -приветствовать друг друга и вне зала

Внимание руководителей! Командирующая организация несет полную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов, заявленных на УТС. Представитель команды несет личную ответственность. Рекомендуем не оставлять детей без присмотра во время вашего пребывания УТС.