

ПОЛОЖЕНИЕ
по Летним сборам
с комбинированным активным отдыхом,
выездом в аквапарк и на природу
с 22 по 29 июля 2026 (Цикл 8 дней)
Федерация Киокушинкай УРАКЕН КАРАТЕ Волгоградской области

Основное место проведения: **ЦЕНТР БОЕВЫХ ИСКУССТВ «ДОДЗЁ УРАКЕН»**
Проспект Маршала Жукова, дом 145, вход со двора возле 3-го подъезда

Участники сборов:
Все желающие воспитанники ФЕДЕРАЦИИ «УРАКЕН КАРАТЕ»
Волгоградской области»

Воспитанникам ФЕДЕРАЦИИ уровня 6 кю+ (с жёлтого пояса)
прохождение СБОРОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

22 июля 2026 (среда) – День ЗАЕЗДА

09:30- СБОР

10:00-11:30 – тренировка №1

11:30-13:00– кино

13:00-14:30 – тренировка №2

14:30-16:30 – обед - кино

16:30-18:00 – тренировка №3

Завершение тренировочного дня.

19:00-Ужин

ИГРЫ В ГОНОЧНЫЕ СИМУЛЯТОРЫ НА ПОДВИЖНЫХ ПЛАТФОРМАХ

22:30-Отбой

23 июля 2026 (четверг)

06:30- Подъём

06:50-08:30 –кросс

08:30-09:00- завтрак

10:00-11:30 – тренировка №4

11:30-13:00 – чайная церемония - кино

13:00-14:30 – тренировка №5

14:30-16:30 – обед - кино

16:30-18:00 – тренировка №6 – «ЧЕМПИОНАТ НА ГРЕБНЫХ ТРЕНАЖЁРАХ»

Завершение тренировочного дня.

19:00-Ужин

Соревнования фиджитал ТЕККЕН 8

22:30-Отбой

24 июля 2026 (пятница) – День активного отдыха,
выезд на весь день в аквапарк «XXI Век»!
(г. Волжский)

08:00- Подъём

08:20-08:50- завтрак

09:00 – выезд в аквапарк!

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

17:00-Ужин

18:30 - ФИНСКАЯ САУНА (ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ!)

КИНО

22:00-Отбой

25 июля 2026 (суббота)

06:30- Подъём
06:50-08:30 – пробежка, дыхательная гимнастика, растяжка, йога
08:30-09:00- завтрак
10:00-11:30 – тренировка №7
11:30-13:00 – чайная церемония - кино
13:00-14:30 – тренировка №8
14:30-16:30 – обед - кино
16:30-18:00 – тренировка №9
Завершение тренировочного дня.
19:00-Ужин
ИГРЫ В ГОНОЧНЫЕ СИМУЛЯТОРЫ НА ПОДВИЖНЫХ ПЛАТФОРМАХ
22:30-Отбой

26 июля 2026 (воскресенье)

06:30- Подъём
06:50-08:30 – пробежка, дыхательная гимнастика, растяжка, йога
08:30-09:00- завтрак
10:00-11:30 – тренировка №10
11:30-13:00 – чайная церемония - кино
13:00-14:30 – тренировка №11
14:30-16:30 – обед - кино
16:30-18:00 – тренировка №12- **Чемпионат на «РЕАКЦИОННЫХ ОГНЯХ»**
Завершение тренировочного дня.
19:00-Ужин
ИГРЫ В ОЧКАХ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ Quest3
22:30-Отбой

**27 июля 2026 (понедельник) – день активного отдыха на природе
выезд на искусственные прудики «РАЙСКИЙ УГОЛОК»
КУПАНИЯ – ИГРЫ НА ВОДЕ – СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИКИ - ВКУСНОСТИ НА УГЛЯХ!**

08:00- Подъём
08:20-08:50- завтрак
09:00 – выезд на природу!
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
17:00 – Возвращение в дожде
17:00-18:00 – шашки, шахматы и нарды
18:00 - **ФИНСКАЯ САУНА (ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ!)**
19:30-Ужин
ИГРЫ
23:00-Отбой

28 июля 2026 (вторник)

06:30- Подъём
06:50-08:30 – кросс
08:30-09:00- завтрак
10:00-11:30 – **Судейский семинар**
11:30-13:00 – чайная церемония - кино
13:00-14:30 – тренировка №13
14:30-16:30 – обед - кино
16:30-18:00 – **СОРЕВНОВАНИЯ**
Завершение тренировочного дня.
19:00-Ужин
20:00 – КАРАОКЕ ВЕЧЕРИНКА - ДИСКОТЕКА ПАТИ
22:30-Отбой

29 июля 2026 (среда)

08:00- Подъём

08:30-09:00- завтрак

10:00-11:00 – тренировка №14

11:00-13:00 – кино

13:00-13:30 - обед

14:30-16:00 – тренировка №15

16:00-17:00 – Подведение итогов летних сборов

17:00 - **Отъезд**

ПОЛНАЯ СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ В СБОРАХ- 16800 рублей.

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

Весь тренировочный процесс, питание, подарок!

Стоимость билетов входа в «Аквапарк» и в «Райский уголок» в путёвку не включено!

АКЦИЯ! ПРИ ПОЛНОЙ ОПЛАТЕ НАЛИЧНЫМИ ДО 28 июня - СКИДКА 10% ОТ ПОЛНОЙ СТОИМОСТИ.

ЗАПИСЬ И ПРЕДОПЛАТА - 3000 рублей до 15 июля (бронь, сумма не возвратная).

ОСТАВШУЮСЯ СУММА С СОБОЮ НАЛИЧНЫМИ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СБОРОВ.

**Президент Федерации Киокушинкай
УРАКЕН КАРАТЕ Волгоградской области
Шубин Р.Е. IV Дан
1 июня 2026 г.**