



# БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЕ

бул. Васил Левски 75, София 1040, България  
Тел. / Факс: + 359 2 9879413 Тел. + 359 2 9300591  
Мобилен: + 359 87 8879413  
E-mail: office@karatebg.org Web: <http://karatebg.org/>

2 Декември 2012

## НАРЕДБА

### ЛАГЕР СБОР – 14 - 16 Декември 2012 г. ПОДГОТОВКА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ И ТРЕНЬОРИ

1. Подготовка на състезателите, които ще представляват България в състезанията през 2013 г.
2. Място: Спортна Зала Клуб Ронин, 120 Училище Г. С Раковски пл. Папа Йоан Павел Втори № 7 /кв. Лозенец/, гр. София
3. Време: 14, 15, 16 Декември 2012 г. /петък, събота и неделя /
4. Участие:
  - всички желаещи състезатели
  - клубните треньори на тези състезатели
  - Състезателите ще участват и в практиката на съдийския семинар /ще играят срещи/кати и кумите/ като част от подготовката
5. Всички състезатели са задължително с екипировката, изисквана от правилника на WKF, включително предпазните назъбници.
6. Клубните треньори на заявените състезатели участват в тренировъчните занимания. За тази цел същите е необходимо да са със съответно тренировъчно облекло.
7. Разходи - разносните за настаняване, дневни, транспорт до/от София са за сметка на участниците

## ПРОГРАМА

| Дата              | Час           | Описание/Тема  | Място                    |
|-------------------|---------------|--|--------------------------|
| 14 Дек.<br>Петък  | 18:00 – 20:00 | Тренировка кумите – техники за скорост, сила, ритъм<br>Срещи   | Зала Клуб Ронин<br>София |
| 15 Дек.<br>Събота | 12:00 – 14:00 | Тренировка кумите – техники за дистанция и момент<br>Срещи   |                          |
|                   | 16:30 – 17:30 | Тренировка ката- оценява се от съдии   |                          |
|                   | 17:30 – 19:00 | Тренировка кумите – тактика: дистанция, ритъм, движение в полето, разчет на времето, запазване на резултата, активност |                          |
| 16 Дек.<br>неделя | 10:00 – 11:30 | Тренировка кумите  |                          |
|                   | 13:30 – 15:00 | Тренировка кумите/ срещи оценявани от съдии  |                          |
|                   | 15:00 – 15:30 | Брифинг с треньорите   |                          |
|                   | 15:30         | Край на лагера, Отпътуване   |                          |

Георги Ривов, Ген. Секретар