

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент
РДЮОО «Контакт»

М.А.Панов
«25 » октября 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Президент СПбОО «Спортивный клуб
Кекусинкай каратэ «СИН»

С.А.Шайдуров
«25 » октября 2017 г.

РЕГЛАМЕНТ

проведения учебно-тренировочных сборов по теме:
«Применение кроссфита в подготовке спортсменов по Киокусинкай»
под руководством сэнсэя Руслана Шепелева, IV дан

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Задачи проведения УТС:

- подготовка спортсменов сборной Ассоциации клубов Киокусинкай каратэ Санкт-Петербурга;
- повышение спортивного мастерства участников;
- подготовка спортивного резерва

ОРГАНИЗАТОР МЕРОПРИЯТИЯ

РДЮОО «Контакт», СПбОО «Спортивный клуб Кекусинкай каратэ «СИН», ШСК «СИН-До» ГБОУ СОШ №491

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ

Учебно-тренировочные сборы состоятся 01-02 ноября 2017 г.

УТС пройдут по адресу: Санкт-Петербург, пр.Шаумяна, дом 36, большой спортзал

Расписание УТС:

1 ноября 2017 г.

1-я тренировка 11.00 - 14.30.

Теоретическая часть 1 час.

Практическая часть 1,5 часа

Теоретическая часть , вопрос- ответ 1 час.

Перерыв , обед отдых.

2-я тренировка 18.00- 21.30

Теоретическая часть 1 час

Практическая часть 1.5 часа

Теоретическая часть, вопрос – ответ 1 час .

2 ноября 2017 г.

3-я тренировка 11.00 - 14.30

Теоретическая часть 1 час.

Практическая часть 1.5 часа

Теоретическая часть , вопрос - ответ 1 час.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ УТС И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

- Форма одежды (спортивная свободная)
- Спортивная обувь (обязательно)

Допуск на УТС дает спортсмену руководитель клуба по рекомендации тренера клуба.

На УТС спортсмены должны представить:

- мед. допуск,
- заявление (разрешение родителей для несовершеннолетних)/заявление взрослых участников.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

- Необходимый инвентарь:

Резиновые петли (на двоих одна)

Скакалки (у каждого, можно скоростные)

Коврики для йоги (на каждого)

Пара лап (на двоих)

Макивара (на двоих)

- Организаторы УТС, руководители сборов и собственники помещений не несут ответственности:

1 - в случае получения спортсменом травмы и связанных с ней последствий во время участия в УТС, в том числе вследствие выполнения техники, и/или при нахождении в помещении, где проводятся сборы;

2 – в случае утраты участником во время прохождения сборов денег, вещей, иных материальных ценностей, оставленных в раздевалках и иных помещениях, где проходят УТС.

ФИНАНСИРОВАНИЕ УТС

Организацию финансирования УТС берет на себя СПбОО «Ассоциация клубов Кекусинкай каратэ-до Санкт-Петербурга»