



&

**БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ
ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО**

**СВЕТОВНА ШОТОКАН КАРАТЕ-
ДО ФЕДЕРАЦИЯ - БЪЛГАРИЯ**

W.S.K.F. ТЕХНИЧЕСКИ И ИНСТРУКТОРСКИ КУРС С ИЗПИТНА СЕСИЯ И КВАЛИФИКАЦИЯ НА ЛИЦЕНЗИРАНИТЕ ИНСТРУКТОРИ НА W.S.K.F.-BULGARIA

Инструктор: Събитието ще се проведе под ръководството на председателя на техническата комисия на БФШК и главен инструктор на W.S.K.F.-Bulgaria – Георги Георгиев - JOSSY, 7 Дан

Дата на провеждане: 16-17 декември 2017г.

Място на провеждане: гр. Враца – домакини КК „Басай“ и КК „Кайзен“

Вносна участие в курса: 20лв

Срок за подаване на заявки: 12-14 декември 2017г. на e-mail:

wskfbulgaria@abv.bg

ПРОГРАМА:

Събота - 16 декември: (участват всички заявени над 5кю)

10:00 ÷ 10:25 – Регистрация

> Събиране на вносна участие и вносна изпит за технически степени - всички представители на клубове подават предварително попълнени заявки и изпитни протоколи (по образец), със будо паспортите на кандидатите за технически степени и участниците в курса. *Няма да бъдат допускани участници без заявка.*

> Събиране на будо-паспорти за годишна заверка - инструкторите на всеки клуб да донесат будо паспортите на трениращите от своите зали които нямат заверка за 2017г. *Ненадписани паспорти и без снимка не се заверяват! През 2018г. няма да бъде допуснат до изпит кандидат за кафяв или черен пояс без заверка за предходната година!*

10:30 ÷ 13:00 – Лекция 1

> Годишен цикъл на тренировка за начинаещи

> Изпитни критерии за технически степени (срокове за допускане, усвоени знания и др.).

> БУДО - отношение и етикет. Поведение в доджо и извън него.

Обяд и почивка

15:00 ÷ 19:00 – Тренировка 1

> Кихон – учи, уке и кери ваза (единични техники - траектория и положение на тялото), позици и придвижване (пренасяна тежестта, вертикална ос и др.), **комбинации от изпитната програма за КЮ.**

- > Кумите – санбон, кихон ипон, каеши ипон и джу ипон кумите (градация и принципи).
- > Ката – Хейан ката, Теки шодан, Басай дай, Джион и Енпи.

19:30 ÷ хх:хх – Изпит за технически степени 6÷1КЮ

Събиране и вечеря на инструкторите в доджото.

Неделя - 17 декември: (участват всички заявени над 2кю)

10:00 ÷ 13:00 – Лекция 2

- > Сила – източници, генериране, пренасяне и използване.
- > Здраве – физика и психика, травми, претрениране и възстановяване.
- > Концепция в кумите практиката – тайминг (видове и принципи).
- > Тактика и стратегия в кюги кумите (кумите за състезания)
- > Почивка и обяд

Почивка и обяд

15:00 ÷ 18:00 – Тренировка 2

- > Кумите – джу ипон кумите, окури джу ипон, джу кумите (градация и принципи).
- > Ката – Теки сандан, Канку дай, Хангетсу и Сочин.
- > Бункай и ойо – разбирање и интерпретация на ката(приложение на комбинации от ката за самозащита).

Изпитни вноски за технически степени КЮ:

Ниво-КЮ	от 8 до 6	от 5 до 3	за 2 и 1
Вноска в (лв):	40лв	50 лв	60 лв

Забележки:

- За полагање на изпи за кандидат майсторки степени (1-3 Кю) участитео в курса е задължително.

До изпит се допускат само кандидати с предварително представени попълнени изпитен протокол (по образец) със заверка за платена изпитна вноска и W.S.K.F. БУДО паспорт.

- Вноската е за съответната степен която ще се защитава, като при явяване за повече от една степен над предходната се доплаща + 10лв изпитна вноска!

- При провал на изпит (незащитена техн. степен) се връща само таксата за картотека – 20лв, а изпитната такса се задържа!

Моля спазвайте формата на таблица за заявка!

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: 0888 254 735 – Пламен Шумантов и 0888 555 065 – Георги Георгиев

