

通身眼

Tsu Shin Gen

Осенняя Будо Школа

通身眼

с 08 по 10 ноября 2019 г.

Уважаемые руководители клубов и региональных центров !

Московская организация Тсу Шин Ген приглашает вас, ваших инструкторов и спортсменов от 10-ти лет и старше, принять участие в Осенней Будо школе и аттестационных экзаменах, которая состоится

С 08 по 10 ноября 2019 года, в Подмосковном пансионате «Салют».



1. Инструктора школы:

- Ханши Иван Титенков
- Шихан Юрий Хренов
- Шихан Анатолий Зыкин

Гость Осенней школы Мастер Международного уровня, Старший тренер профессиональной команды ММА «Стрела», тренер действующего Бойца UFC Александра Волкова, **Сенсей Тарас Кияшко.**

2. В программе школы:

- подготовка к аттестационным экзаменам
- изучение и детальный разбор программ Мик-файт TSG, Киокушин Каратэ, Ашихара Каратэ, TSG Каратэ.
- **Обучающее занятие с Тарасом Кияшко.**
- аттестационные экзамены до Первого Дана.

3. Место проведения:

- Московская область, Пушкинский район, поселок Зеленый городок, пансионат «Салют».

Проезд из Москвы:

- электричкой с Ярославского вокзала до станции Пушкино, далее на автобусе № 28 или на маршрутном такси № 28 до конечной остановки – деревня Костино.
- На машине – по Ярославскому шоссе, на 38 км поворот направо до Костино.

4. Необходимые вещи:

- комплект До-ги;
- **Перчатки для ММА и Бокса;**
- Спортивную форму для занятий на улице;
- индивидуальные защитные средства;
- Макивару-подушку.

5. Стоимость школы составит:

- **Проживание, питание от 1200 до 1400 рублей за сутки;**
- **Аренда зала, доп. питание и инструкторский сбор – 2500 рублей.**
- **Разовое посещения тренировок без проживания – 500 рублей за занятие.**

6. Стоимость экзаменов:

- **1500 руб.** – с 10 по 9 Кю;
- **2000 руб.** - с 8 по 3 Кю;
- **2500 руб.** - с 2 по 1 Кю;
- **100 евро** – для Седан (без изготовления пояса)

Заезд участников – 08 ноября к 16-00 не ранее

Отъезд – 10 ноября после 20-00 или утром 04 ноября по желанию

Предварительные заявки высылать на Е-mail: shihan@inbox.ru

Дополнительная информация по телефону: 8 (901) 532 00 02

ОРГКОМИТЕТ

ПЛАН
Проведения Осенней Школы
С 08 по 10 ноября 2019 года
(место проведения – пансионат «Салют»)

- 1. 08 ноября** 16-00 – заезд участников
18-30 – ужин
20-00 – 21-30 – первая тренировка в зале (1,5 часа)
23-00 – сон
- 2. 09 ноября** 7-00 – подъем
7-30 – 8-30 – тренировка на улице
9-00 – завтрак
11-00 – 13-00 – тренировка в зале в стилевых группах (2 часа)
14-00 – обед
16-30 – 18-00 – тренировка в зале в стилевых группах (1,5 часа)
19-00 – ужин
20-30 – 21-30 – тренировка в зале (TSG Кикбоксинг) (1 час)
23-00 – сон
- 3. 10 ноября** 7-00 – подъем
7-30 – 8-30 – тренировка на улице
9-00 – завтрак
11-00 – 13-00 – тренировка по ММА Тараса Кияшко (2 часа)
14-00 – обед
15-30 – 18-30 – экзамены (3 часа).
20-00 – отъезд участников школы

Добро пожаловать!