

通身眼

# Tsu Shin Gen Summer Camp

通身眼

06 - 12 Июля 2020

## INVITATION

Уважаемые Шиханы, Сенсеи и Семпаи,  
Федерация Нокдаун Каратэ России совместно с Международной Будо Ассоциацией Тсу Шин Ген приглашает Вас и ваших студентов в Летний Будо лагерь, который состоится в России, в городе Анапа с 06 по 12 Июля 2020.

Главные инструктора лагеря:  
**Ханши Иван Титенков 8<sup>th</sup> Dan**  
**Шихан Юрий Хренов 7<sup>th</sup> Dan**  
**Шихан Анатолий Зыкин 5<sup>th</sup> Dan**



1. Программа лагеря включает в себя тренировочные занятия по:

- Микс-файт Тсу Шин Ген
- Тсу Шин Ген Каратэ
- Ashihara International Karate
- Экзамен для студентов с 10 по 1 Кю
- Дан Тест-экзамен для Черных поясов с 1 по 3 Дан.

2. Заезд участников лагеря – 06 июля

Отъезд участников – 12 июля

3. Адрес места проведения лагеря и проезд:

- город Анапа, Отель «Караван», ул. Некрасова, дом 110 «б»

4. Необходимые вещи:

- Комплект До-ги;
- Перчатки для TSG ММА, и Бокса
- Шорты, футболку, Спортивную обувь для занятий на улице
- Индивидуальные защитные средства.

5. Полная стоимость Летнего лагеря:

- полная стоимость для спортсменов – **9000 руб.**
- стоимость проживания и питания для сопровождающих  
От 1200 рублей за сутки.

6. В оплату лагеря входят:

- Инструкторский сбор
- 3-х разовое питание
- Проживание в пансионате
- Аренда спортивного зала

**7. Всем инструкторам и спортсменам, планирующим участие в Дан тесте необходимо заранее сделать заявку и выслать свою анкету на адрес [shihan@inbox.ru](mailto:shihan@inbox.ru) не позднее 25 июня 2020 года. Стоимость экзаменов просьба уточнять у своих Национальных представителей.**

Просьба сообщить о своем участии и размещении до **23.06.2020** на почту [shihan@inbox.ru](mailto:shihan@inbox.ru) или WhatsApp +7 925 225 64 23.

Дополнительная информация по телефону +7 901 532 00 02.

**Welcome!**

**РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАГЕРЯ**  
***Realizations of the Russian Summer Budo-camp***  
***From May, 06 till July, 12, 2020***  
***(место проведения отель «Караван», г. Анапа)***

- 1. Июля, 06**      12-00 – заезд участников лагеря  
14-00 - Обед  
15-00 – 18-00 – свободное время  
18-30 – Ужин  
**20-00 – 21-30 – тренировка в зале**  
23-00 – Отбой
- 2. Июля, 07**      7-00 – Подъем  
**7-30 – 8-30 – общая тренировка на улице**  
9-30 – Завтрак  
**12-00 – 13-30 – тренировка в стилевых группах**  
14-00 – Обед  
15-00 – 18-00 – свободное время  
18-30 – Ужин  
**20-00 – 21-30 – тренировка в зале**  
23-00 – Отбой
- 3. Июля, 08**      7-00 – Подъем  
**7-30 – 8-30 – общая тренировка на улице**  
9-30 – Завтрак  
**12-00 – 13-30 – тренировка в стилевых группах**  
14-00 – Обед  
15-00 – 18-00 – свободное время  
18-30 – Ужин  
**20-00 – 21-30 – тренировка в зале**  
23-00 – Отбой
- 4. Июля, 09**      7-00 – Подъем  
**7-30 – 8-30 – общая тренировка на улице**  
9-30 – Завтрак  
**12-00 – 13-30 – тренировка в стилевых группах**  
14-00 – Обед  
15-00 – 18-00 – свободное время  
18-30 – Ужин  
**20-00 – 21-30 – тренировка в зале**  
23-00 – Отбой

**5. Июля, 10**

7-00 – Подъем

**7-30 – 8-30 – общая тренировка на улице**

9-30 – Завтрак

**12-00 – 13-30 – тренировка в стилевых группах**

14-00 – Обед

15-00 – 18-00 – свободное время

18-30 – Ужин

**20-00 – 21-30 – тренировка в зале**

23-00 – Отбой

**6. Июля, 11**

8-00 – Подъем

9-30 – Завтрак

**11-00 – 13-00 – Технический экзамен для Кю и Дан теста**

14-00 – Обед

**16-00 – 18-00 – Кумитэ для Кю и Дан теста**

18-30 – Ужин

19-00 – 24-00 – Свободное время, Саенара-пати

**7. Июля, 12**

9-00 – Подъем

10-00 – Завтрак

12-00 – Отъезд участников лагеря