



«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Костромской городской
общественной спортивной организации
«Федерация каратэ»



Р.Л.Рунов

ПОЛОЖЕНИЕ
о 1-м Костромском открытом учебно-тренировочном семинаре
под руководством
Мастера спорта СССР, обладателя 7 дана Шотокан JKMO
(Japan Karatedo Maruyoshikai Organization)
Цоя Олега Алексеевича

1. ВВЕДЕНИЕ

Учебно-тренировочный семинар (далее – УТС) проводится в соответствии с Техническим заданием от 25.12.2017г., утвержденным президентом Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ».

Цой Олег Алексеевич

7 дан Японской организации Каратэ-До Маруошикай (JKMO)

Мастер спорта СССР

Чемпион Москвы 1991

Призер кубка СССР 1991

Призер открытого чемпионата Дании 1991

Двукратный победитель турниров «Каратэ все звезды СССР»

Призер всесоюзных и международных турниров

Главный тренер сборной России по каратэ 1996-2001 г.г.

Главный тренер СПК «Раменки» и РОО «Союз Каратэ-До»

Директор Спорт клуба «Раменки»

Олег Алексеевич - живая легенда в мире восточных единоборств и, в особенности, в мире каратэ. Каратэ начал заниматься в 1976 году в г. Прохладный в Кабардино-Балкарской Автономной Республике. Сейчас является Вице-Президентом спорт клуба «Раменки».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Популяризация традиционного каратэ-до как метода физического и духовного воспитания;

1.2. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодёжи;

1.3. Укрепление связей между организациями, культивирующими каратэ;

1.4. Формирование технического и тактического мастерства тренеров, инструкторов, спортсменов;

2. ПРАВА НА ПРОВЕДЕНИЕ УТС

2.1. Право на проведение УТС оставляет за собой Оргкомитет, назначенный Костромской городской общественной спортивной организацией «Федерация каратэ».

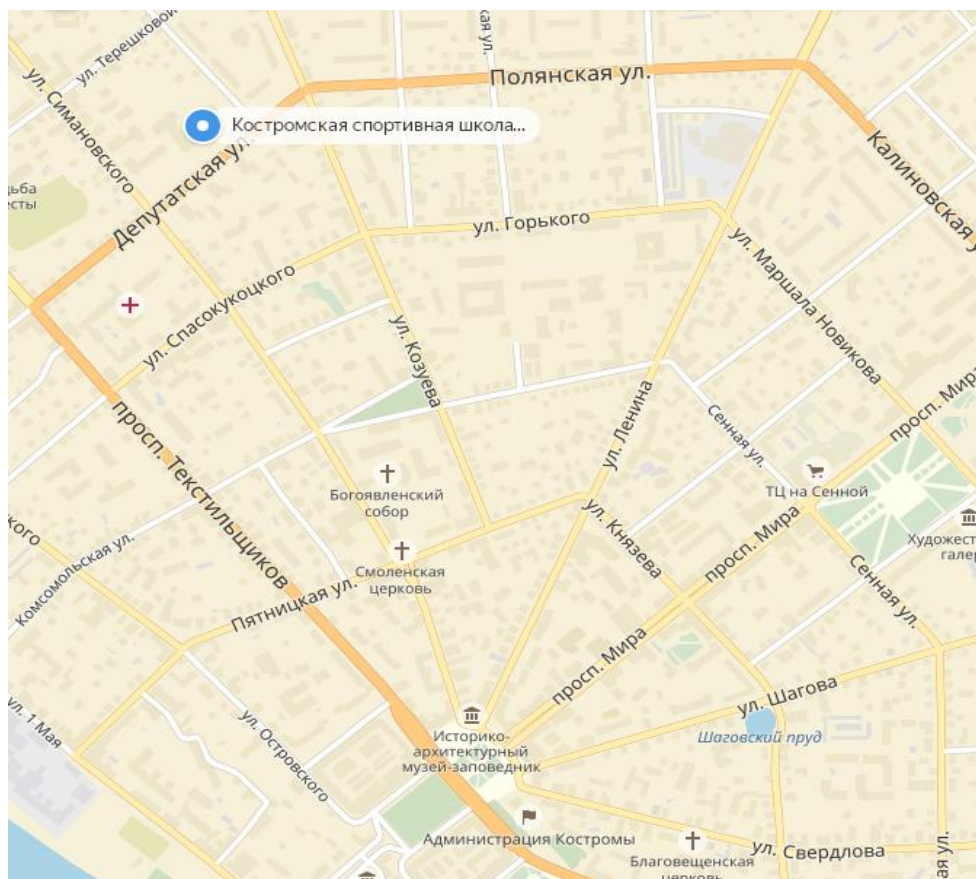
2.2. Возможность осуществления фото и видеосъемки во время прохождения семинара – по согласованию с Оргкомитетом.

3. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТС.

3.1. Возрастные ограничения: участники старше 10 лет.

3.2. Срок проведения: 10-11 февраля 2018 года

3.3. Место проведения: ГБУ КО «СШОР единоборств «Динамо» им. В.А. Шершунова», г. Кострома, ул. Депутатская, д. 49:



3.4. Максимальное количество участников: 50 человек.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

4.1. В целях обеспечения безопасности участников, УТС проводится организаторами в соответствии с:

а) Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых мероприятий от 17.10.1983 №786;

б) Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом от 01.04.1993 №44.

4.2. Ответственность за проведение мероприятия возлагается на Оргкомитет УТС и Администрацию ГБУ КО «СШОР единоборств «Динамо» им. В.А. Шершунова».

4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обследования готовности сооружения к проведению мероприятия.

5. КЛАССИФИКАЦИЯ УТС.

5.1. Официальный статус мероприятия: 1-й Костромской открытый учебно-тренировочный семинар под руководством Мастера спорта СССР, обладателя 7 дана каратэ Шотокан JKMO (Japan Karatedo Maruyoshikai Organization) Цоя Олега Алексеевича



6. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТС.

6.1. Общее руководство подготовкой и проведением УТС осуществляет Костромская городская общественная спортивная организация «Федерация каратэ». Подготовку и проведение УТС осуществляет Оргкомитет УТС в составе:

Рунов Роман Леонидович +79038992836	Президент Костромской городской общественной спортивной организации «Федерация каратэ»
Панкратов Олег Владимирович +79038991497	Руководитель Клуба традиционного каратэ Шотокан «ДЭНТО»

6.2. Согласование программы и контроль проведения УТС обеспечивает тренерский штаб, формируемый Оргкомитетом УТС. Состав тренерского штаба:

Рябешкин Александр Федорович	Председатель тренерского штаба
Костромин Василий Васильевич	Член тренерского штаба
Рябешкин Герман Александрович	Член тренерского штаба

7. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ УТС.

7.1. К участию в УТС допускаются спортсмены не младше 10 лет, занимающиеся каратэ не менее 1 года, согласно списка, поданного в заявке организацией, где они занимаются.

7.2. Все участники, в соответствии с требованиями настоящего Положения, должны при себе иметь:

- документ, удостоверяющий личность;
- сменную обувь;
- каратэ-ги белого цвета с поясом в соответствии с действующей квалификацией;
- средства защиты: накладки на руки – желательно;
- денежную сумму в размере установленного благотворительного взноса.

7.3. Участники, нарушившие одно из перечисленных выше требований, к УТС не допускаются.

8. ПРОГРАММА УТС.

8.1. Приезд участников к месту проведения УТС – самостоятельно, в дни проведения УТС.

8.2. Регистрация участников УТС – 10 февраля 2018 года с 9.30 до 10.00 по месту проведения УТС в соответствии с п.3.3 настоящего Положения.

8.3. Содержание УТС:

Тема 1	Детальный разбор базовой техники традиционного каратэ (кихон), подводящие упражнения, дыхание.
Тема 2	Взаимосвязь кихон - ката - кумитэ
Тема 3	Использование техники традиционного каратэ в соревнованиях, как по традиционному направлению, так и по правилам WKF

8.4. Расписание УТС:

Время	Мероприятие
10 февраля 2018 года	
10:00 – 11:00	Регистрация участников
11:00 – 12:50	Первый тренировочный блок. Тема: базовые принципы техники традиционного каратэ Шотокан, методики освоения; хикитэ в ударной технике
13:10 – 15:00	Второй тренировочный блок. Тема: натяжение и напряжение, роль дыхания в каратэ
15:00 – 16:30	Обеденный перерыв
16:30 – 18:20	Третий тренировочный блок. Тема: работа ног в стойках, в блоках и



	ударах; правильное использование центра тяжести; работа над внутренними усилиями; сохранение общего баланса
18:30 – 20:00	Четвертый тренировочный блок. Тема: работа корпуса, использование импульса внутренних мышц; мышцы туловища и масса тела в ударной технике каратэ
11 февраля 2018 года	
10:00 – 11:50	Пятый тренировочный блок. Тема: роль ката в совершенствовании техники каратэ; взаимосвязь кихон, ката и кумитэ
12:10 – 14:00	Шестой тренировочный блок. Тема: нахождение и использование точек опоры; контроль центральной линии
14:00 – 16:00	Обеденный перерыв
16:00 – 17:50	Седьмой тренировочный блок. Тема: взаимодействие хикитэ с ударной рукой; использование упругой силы тела; тайминг
18:10 – 19:00	Восьмой тренировочный блок. Тема: техника традиционного каратэ в соревнованиях

8.5. Руководитель УТС оставляет за собой право внесения корректировок в содержание и расписание УТС.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

9.1. Допуск участников к УТС осуществляет регистрационная комиссия.

9.2. Регистрационная комиссия будет работать в соответствии с п. 8.2. по месту проведения УТС.

9.3. Предварительные заявки на участие направляются в Оргкомитет посредством электронной почты до **25 января 2018 года** на адрес **nick12p@mail.ru**.

9.4. Оригиналы заявок (Приложение 1) предоставляются официальным представителем команды в регистрационную комиссию.

9.5. Заявка должна быть оформлена надлежащим образом, подписана руководителем организации.

9.6. Участники прибывшие после официального окончания работы регистрационной комиссии, считаются прибывшими не своевременно и к УТС не допускаются.

10. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

10.1. Расходы по приему, размещению, питанию и доставке руководителя УТС, аренде спортсооружения, оплате иных организационных расходов несет Оргкомитет.

10.2. Благотворительный взнос за участие в УТС составляет 2500 рублей за каждого участника. Уплата благотворительных взносов осуществляется при регистрации участников в соответствии с п.8.2.

10.3. Расходы по проезду к месту проведения УТС, обеспечению жилым помещением, питанию спортсменов и тренеров, принимающих участие в УТС, несут командирующие организации. Размещением и билетами на обратный проезд Оргкомитет УТС не обеспечивает.

Данное Положение является официальным приглашением на учебно-тренировочный семинар.



Командирующая организация	
Почтовый адрес	
Тел/Факс/e-mail	

Официальная заявка

на участие в 1-м Костромском открытом учебно-тренировочном семинаре
под руководством

Мастера спорта СССР, обладателя 7 дана Шотокан JKMO
(Japan Karatedo Maruyoshikai Organization)

Цой Олега Алексеевича

№	пол	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения	Квалификация	Ф.И.О. тренера	Примечание
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Всего заявлено _____ участников.

Подписанием настоящей заявки подтверждаю соответствие состояния здоровья всех указанных участников медицинским требованиям, предъявляемым к занимающимся каратэ.

Официальный представитель: _____ / _____ /