**Учебно-тренировочный сбор для подготовки к Чемпионату Европы по КАТА, Лас-Пальмас, 2019**

**Сроки:** 19-23 июня 2019 года.

**Место проведения:** г. Пенза, ул. 40летия Октября, 22 «б» Дворец единоборств «Воейков».

**ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| **19 июня – день приезда** |
| **20 июня – 1 день** |
| 10:00-12:00 | Введение, растяжка, ОФП, этикет. | 16:00-18.00 | НАГЕ-НО-КАТА: Те-ваза, Коши-ваза. КАТАМЕ-НО-КАТА: Осаекоми-ваза |
| **21 июня – 2 день** |
| 10:00-12:00 | НАГЕ-НО-КАТА: Аши-ваза, повторение предыдущих боков.КАТАМЕ-НО-КАТА: Шиме-ваза, повторение предыдущих блоков. | 16:00-18.00 | НАГЕ-НО-КАТА: Сутеми-ваза.КАТАМЕ-НО-КАТА: Консенцу-ваза |
| **22 июня – 3 день** |
| 10:00-12:00 | НАГЕ-НО-КАТАКАТАМЕ-НО-КАТАПолностью формы для ПЕ | 16:00-18.00 | НАГЕ-НО-КАТАКАТАМЕ-НО-КАТАПолностью формы для ЧЕ |
| **23 июня – 4 день** |
| 10:00-12:00 | Соревновательные выступления с судейством  |

**Проживание:** УОР Пензенской области, ул. Пугачева, 9

Трансфер от места проживания до зала бесплатный.

**Условия:** Расходы по командированию (проезд, проживание, питание) участников несут командирующие организации.

**Информация:**

Проживание, трёхразовое питание: 1050 руб/сут.

Заявки на проживание: тел. 68-69-81, 89033235970 - Марина Анатольевна

Заявки на участие: katajudo@mail.ru

Тел. 89033230510 – Копылов Эдуард Владимирович