

Летний спортивный лагерь каратэ „Jūrmala 2016.”



Цели:

1. Интересное и увлекательное проведение летнего досуга с пользой для здоровья.
2. Повышение и укрепление физической подготовки и технической базы каратэ под руководством опытных тренеров.
3. Обмен спортивным опытом с спортсменами других групп.
4. Смена обстановки.

Время и место проведения:

03.07.- 10.07.2016. – дети до 10 лет, Jaundubultu vidusskola, Lielupes 21, Jūrmala.

10.07.- 17.07.2016. – дети с 11 лет и старше, Jaundubultu vidusskola, Lielupes 21, Jūrmala.

Заезд в лагерь в **12.00.**

В занятия лагеря входит:

2-ух разовые тренировки каратэ и физ. подготовке, 4-х разовое питание, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, новус, шахматы, шашки, дарты и многое другое), теоретические занятия по каратэ, отдых на пляже, купание, прыжки на батуте, просмотр видеоматериала с последних чемпионатов по каратэ и новейших фильмов в кинозале, поездка в аквапарк, различные игры и задания.

В распоряжении лагеря будет 2 спортивных зала (первый для тренировок каратэ, укомплектованный татами, второй для спортивных игр и батута), стадион с спортивной площадкой, столовая, близлежащий пляж „Jaundubulti”.

Организатор: спортивное общество „Bolderājas karatē klubs”.

Тренера лагеря: Андрей Винокуров („Bolderājas karatē klubs” г.Рига, Латвия)
Виталий Мишин (каратэ клуб „VITUS” г.Елгава, Латвия)
Сергей Чапуль („Daugavpils karatē skola” г.Даугавпилс, Латвия)
Александр Толмачёв (каратэ клуб „SATORI”, г.Калининград, Россия)
Анна Яцкова (каратэ клуб „ДОДЗЁ”, г.Житомир, Украина)

Стоимость:

7 дней – 175 EUR (Предоплата в размере 50 EUR оплачивается до 1.05.2016.)

Для поездки в лагерь необходима справка от семейного врача с обязательной информацией – вакцинации, проверка на педикулёз, аллергии, хронические заболевания, не/использование специальных медикаментов.

Справки по тел. 26875327, Андрей Винокуров. sports_83@mail.ru; www.bolderkarate.lv;

Список вещей в спортивный лагерь 03.07.- 10.07.2016. ; 10.07.- 17.07.2016.

Обязательные вещи:

1. Постельное бельё (+ одеяло и подушка)
2. Кимоно, перчатки, футы, капа
3. Спортивный костюм (+ майка, шорты)
4. Красовки
5. Сланцы
6. Плавки
7. Повседневная одежда
8. Полотенце
9. Принадлежности повседневной гигиены (зуб. щётка, паста, мыло, шампунь)
10. Для тех, кто плохо плавает – надувные нарукавники
11. Справка о здоровье

По желанию:

1. Мобильный телефон (будет использоваться по расписанию в вечернее время)
2. Игры
3. Спортивный инвентарь (мячи, ракетки и тд.)
4. Будет централизованная поездка в Līvu akvaparks. Входной билет и дорога 16 EUR (не входит в стоимость). Кому нельзя купаться – будут заниматься в лагере по повседневной программе.

Желательно всем ехать на своих машинах! У кого нет такой возможности – заранее сообщить тренеру!