**ФЕДЕРАЦИЯ КЁКУСИНКАЙ КРЫМА**

*e-mail:* *ggm\_on@mail.ru**, тел. 8 (878) 800-70-99*

**КРЫМ СУДАК 2023**

*под руководством Заслуженного мастера спорта России,*

*шихана Горохова А.Ю. 6 дан (Нижний Новгород*)

***ПРИГЛАШЕНИЕ***

1. **Цели и задачи Летней школы ФКК-2023**

В соответствии с календарным планом мероприятий ФКК на 2023 год настоящая школа проводится Федерацией Кёкусинкай Крыма в два этапа в периоды с 09.06.2023 по 15.06.2023 гг. и с 07.08.2023 по 15.08.2023 гг. в городе Судак Республики Крым: Боевая подготовка под руководством Заслуженного мастера спорта России - шихана Алексея Горохова (6 дан, Нижний Новгород), техническая подготовка ( кихон) под руководством шихана Алексея Бахтурова ( 6 дан, Волгоград), работа с оружием под руководством шихана Анатолия Криводедова ( 5 дан, Мурманск )

1. **Участники Летней Школы ФКК-2023**

В Летней школе могут принять участие все желающие со стилевой квалификацией с 10 кю, руководители региональных организаций ФКР, ведущие инструкторы, судьи, рефери, члены сборных команд по ката и кумите.

1. **Место и время проведения Летней Школы ФКК-2023**

Летняя школа проводится в городе Судак Республики Крым на базе отдыха «Полдень»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | День заезда  | День отъезда  |
| **Первая Летняя Школа ФКК-2023**  | 9 июня 2023 года  | 15 июня 2023 года  |
| **Вторая Летняя Школа ФКК-2023**  | 7 августа 2023 года  | 15 августа 2023 года  |

1. **Финансовая дисциплина**

- стоимость сборов, включая трехразовое питание и проживание в комфортабельных номерах 2-х и 4-х (все удобства: ТВ, холодильник);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первая Летняя Школа ФКК-2023**  | 6 дней  | 12 000 RUB  |
| **Вторая Летняя Школа ФКК-2023**  | 8 дней  | 16 000 RUB  |

- оплата аттестационного экзамена производится в соответствии c утвержденными расценками;

- стоимость дороги до города Судак и обратно – за счет командирующих организаций.

1. **Специальная информация**

- Организация Летней Школы ФКК-2023 возлагается на председателя КРОО ФКК Геннадия Гуркина (1 дан);

- База отдыха «Полдень» находится в городе Судак Республики Крым;

- Тренировки будут проходить в спортивном зале, на улице, на берегу Черного моря, а также в горах;

- Участникам сборов при себе иметь: кимоно, защитное снаряжение, кроссовки, одежду для занятий на улице;

- В свободное время для участников Школы будут организованы развлекательные мероприятия, отдых на курорте города Судак и различные экскурсии в Крыму.

(распорядок дня в Приложении 1)

1. **Встреча участников Школы**

Встреча участников школы будет организована 09.06.2023 года с 9:00 до 19:00 и 07.08.2023 года с 9:00 до 19:00 на ЖД вокзале поселка Владиславовка (для участников с материка) и также встреча на базе отдыха «Полдень» с 9:00 до 22:00.

**Примечание:**

По всем интересующим вас вопросам обращаться:

*Гуркин Геннадий, тел. 8 (978) 800-70-99, e-mail:* *ggm\_on@mail.ru*

**Настоящее положение является основанием для командировочных документов.**

**Родители и родственники участников УТС приглашаются и принимают участие на общих условиях.**

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

**РАСПОРЯДОК РАБОТЫ ЛЕТНЕЙ ШКОЛЫ ФКК-2023**

|  |
| --- |
| **Первая Летняя Школа ФКК-2023**  |
| **9 июня 2023**(день заезда) | 19:30-20:30  | Ужин |
|   | 21:00-21:30  | Общее собрание  |
| **10 июня 2023**  | 6:30 | Подъем |
|   | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|   | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед |
|   | 15:30 – 17:30  | Экскурсия в Генуэзкую крепость |
|   | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|   | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|   | 22:00 | Отбой  |
| **11 июня 2023**  | 6:30 | Подъем |
|   | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|   | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|   | 15:30 – 17:30  | Экскурсия в заповедник Алчак  |
|   | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 20:00 – 21:00  | Ужин |
|   | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|   | 22:00 | Отбой  |
| **12 июня 2023**  | 6:30 | Подъем |
|   | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|   | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|   | 15:00 – 17:30  | Экскурсия в заповедник Новый свет  |
|   | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|   | 20:00 – 21:00 |  Ужин  |
|   | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|   | 22:00 | Отбой  |
| **13 июня 2023**  | 6:30 | Подъем |
|   | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка  |
|   | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|   | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|   | 15:30 – 17:30 | Экскурсия в заповедник Меганом  |
|   | 18:00 – 19:30 | Вечерняя тренировка  |
|   | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|   | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|   | 22:00 | Отбой  |
| **14 июня 2023**  | 6:30 | Подъем  |
|   | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Бахтурова А.В. |
|   | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|   | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|   | 15:30 – 17:30  | Пешая экскурсия на гору Ай-Георгий  |
|   | 18:00 – 19:30 | Вечерняя тренировка под руководством шихана Бахтурова А.В. |
|   | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|   | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|   | 22:00 | Отбой  |
| **15 июня 2023** | 6:30 | Подъем  |
|   | 07:00 – 07:30  | Утренняя зарядка  |
|   | 08:00 – 09:00  | Завтрак  |
|   | 10:00 – 13:30  | Аттестация |
|   | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|   | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|   | 16:00 – 22:00  | Отъезд  |

|  |
| --- |
| **Вторая Летняя Школа ФКК-2023**  |
| **7 августа 2023** (день заезда)  | 19:30-20:30  | Ужин |
|  | 21:00-21:30  | Общее собрание  |
| **8 августа 2023** (день отдыха после приезда)  | 08:00 | Подъем |
| 08:30-09:30  | Завтрак |
| 10:00 – 12:00  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак |
| 12:00 – 13:00  | Бассейн |
| 13:30 – 14:30  | Обед  |
| 15:00 – 17:00  | Экскурсия в Генуэзскую крепость  |
| 17:30 – 18:30  | Вечерняя адаптивная тренировка |
| 19:00 – 20:00  | Ужин  |
| 20:00 – 22:00  | Выход в город на набережную  |
| 22:00 | Отбой  |
| **9 августа 2023**  | 6:30 | Подъем |
|  | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|  | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30 | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|  | 15:30 – 17:30  | Экскурсия в заповедник Алчак  |
|  | 18:00 – 19:30 | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|  | 20:00 – 21:00 | Ужин  |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой  |
| **10 августа 2023**  | 6:30 | Подъем  |
|  | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|  | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|  | 14:00 – 15:00 | Обед  |
|  | 15:00 – 17:30 | Экскурсия в заповедник Новый свет  |
|  | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|  | 20:00 – 21:00  | Ужин |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой  |
| **11 августа 2023**  | 6:30 | Подъем |
|  | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю.  |
|  | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|  | 15:30 – 17:30  | Экскурсия в заповедник Меганом  |
|  | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Горохова А.Ю. |
|  | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой  |
| **12 августа 2023**  | 6:30 | Подъем  |
|  | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Криводедова А.В. (работа с оружием нунчаки, бо,тонфа.) |
|  | 09:00 – 10:00 | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед |
|  | 15:30 – 17:30  | Пешая экскурсия на гору Ай-Георгий  |
|  | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Криводедова А.В. (работа с оружием нунчаки, бо,тонфа.) |
|  | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой |
| **13 августа 2023**  | 6:30 | Подъем |
|  | 07:00 – 08:30  | Утренняя тренировка под руководством шихана Криводедова А.В. (работа с оружием нунчаки,бо,тонфа)  |
|  | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|  | 15:30 – 17:30  | Катание на бананах |
|  | 18:00 – 19:30  | Вечерняя тренировка под руководством шихана Криводедова А.В. (работа с оружием нунчаки, бо,тонфа) |
|  | 20:00 – 21:00 | Ужин  |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой  |
| **14 августа 2023** (день отдыха) | 6:30 | Подъем  |
|  | 07:00 – 08:00  | Утренняя зарядка |
|  | 09:00 – 10:00  | Завтрак  |
|  | 10:30 – 12:30  | Солнечные ванны на загородных пляжах города Судак  |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|  | 15:30 – 17:30 | Экскурсия в сафари парк «Тайган» |
|  | 18:00 – 19:30  | Футбол  |
|  | 20:00 – 21:00  | Ужин  |
|  | 21:00 – 22:00  | Личное время  |
|  | 22:00 | Отбой  |
| **15 августа 2023**  | 6:30 | Подъем |
|  | 07:00 – 07:30  | Утренняя зарядка  |
|  | 08:00 – 09:00  | Завтрак  |
|  | 10:00 – 13:30  | Отдых на пляже города |
|  | 13:00 – 13:30  | Бассейн  |
|  | 14:00 – 15:00  | Обед  |
|  | 16:00 – 22:00 | Отъезд |

 Орг. Комитет