



**CENTRUM PROMOCJI SPORTU I REKREACJI „DRAGON”
W PODDĘBICACH
ZAPRASZA NA
SEMINARIUM SZKOLENIOWE KARATE TRADYCYJNEGO I KARATE
KONTAKTOWEGO KARATE COMBAT**

ORGANIZATOR: Centrum Promocji Sportu i Rekreacji „DRAGON” w Poddębicach
DATA: 10 – 11.12.2021r.
MIEJSCE: Hala sportowa Szkoły Podstawowej w Poddębicach ul. Polna 36
KOSZT UCZESTNICTWA: 150,00zł.
PROWADZĄCY SZKOLENIE: SOKE MACIEJ GRUBSKI 9 DAN karate Combat; 7 DAN karate Shotokan

PROGRAM

PIĄTEK 10.12.2021r.

17³⁰ - REJESTRACJA
18⁰⁰ – 19³⁰ - TRENING OGÓLNY

SOBOTA 11.12.2021r.

9³⁰ – 12⁰⁰ - TRENING KATA – KARATE TRADYCYJNE
TRENING TECHICZNY – KARATE COMBAT
15⁰⁰ – 18⁰⁰ - TRENING KUMITE
EGZAMIN NA STOPNIE UCZNIOWSKIE I MISTRZOWSKIE dla chętnych

NIEDZIELA 12.12.2021r.

9⁰⁰ – 15⁰⁰ - ZAWODY

Niezbędny sprzęt i wyposażenie uczestnika podczas seminarium szkoleniowego:

Ochroniacze: na krocze mężczyźni, na piersi kobiety, napiętniki, rękawice mma (karate combat)
ochraniacz na szczękę, kask bokserski (karate combat)

Sprzęt: skakanka, piłeczka do tenisa,

Wyposażenie: karate-gi, dres, klapki, ręcznik, bidon (najlepiej z płynem – do wyboru, ale
dozwolonym).

Warunki uczestnictwa:

- Licencjonowany zawodnik, instruktor, sędzia Polskiego Zjednoczenia Karate,
- Zawodnicy - ważne badania lekarskie dopuszczające do walki sportowej i uczestnictwa w treningach sportów walki.
- Wypełnione i podpisane przez osobę uprawnioną oświadczenie (dotyczy karate combat)

Zgłoszenia:

Dokonyją Prezesi lub szkoleniowcy klubów na adres e-mailowy:
maciej.karatecombat@cpsirdragon.pl najpóźniej do dnia **30 listopada 2021r.**

Wszyscy zgłoszeni otrzymają drogą e-mailową do swoich Trenerów klubowych lub Prezesów oświadczenia, które należy przywieść ze sobą podpisane. Osoby niepełnoletnie muszą okazać podpisane zgody na udział w szkoleniu przez opiekuna prawnego.

U w a g a !

Wszyscy uczestnicy szkolenia będą mieć mierzoną temperaturę ciała przed zajęciami!

WSZYSCY UCZESTNICY SEMINARIUM OTRZYMAJĄ CERTYFIKAT UKOŃCZENIA SZKOLENIA



Centrum Promocji Sportu i Rekreacji „DRAGON” w Poddębicach

Zaprasza na Gwiazdkowy Turniej Karate

1. Organizator:

Polskie Zjednoczenie Karate
Centrum Promocji Sportu i Rekreacji „DRAGON”

2. Termin:

12.12.2021r. (niedziela)

3. Miejsce:

Hala Sportowa Szkoły Podstawowej im. Lotników Polskich w Poddębicach, ul. Polna 36

4. Program:

9⁰⁰-15⁰⁰ Eliminacje i Finały

Biuro zawodów czynne w dniu 12 grudnia 2021r. od godz. 8³⁰

Hala Sportowa Szkoły Podstawowej im. Lotników Polskich w Poddębicach, ul. Polna 36

5. Warunki startu dla zawodników:

- aktualne badania lekarskie (oświadczenie pisemne klubu)
- ubezpieczenie NNW podczas zawodów karate (oświadczenie pisemne klubu)
- pisemna zgoda na start w zawodach nieletnich (oświadczenie pisemne klubu)
- posiadanie aktualnej licencji zawodniczej Polskiego Zjednoczenia Karate
- wniesienie opłaty startowej

6. Opłata startowa: Każda z konkurencji indywidualnych - **50,00zł.**

7. Warunki startu dla klubów:

- Pisemne zgłoszenie zawodników w nieprzekraczalnym terminie do dnia **30 listopada 2021r.** (Zgłoszenia należy przesyłać na adres e-mail: maciej.karatecombat@cpsirdragon.pl)
- Okazanie przed startem oświadczenia o posiadaniu przez zawodników aktualnych badań lekarskich, ubezpieczenia NNW i zgody rodziców (oświadczenia zawarte są w karcie zgłoszeń)
- Wniesienie opłaty startowej przez kierownika ekipy w dniu zawodów do godz. 9:00 w biurze zawodów.

8. Nagrody:

Dla zwycięzców turnieju przewidziane są medale /m-ca 1,2,3/

U w a g a !

Za uczestników zawodów w czasie pobytu w Poddębicach odpowiedzialni będą instruktorzy i opiekunowie klubowi.

KONKURENCJE KARATE TRADYCYJNEGO

TURNIEJ PIERWSZEGO KROKU

W turnieju pierwszego kroku biorą udział tylko zawodnicy z grup początkujących. Turniej polegać będzie na wykonaniu następujących technik:

Oi-zuki-jodan do przodu w pozycji zkd.	5 razy
Age-uke do tyłu w pozycji zkd.	5 razy
Oi-zuki-chudan do przodu w pozycji zkd.	5 razy
Soto-uke do tyłu w pozycji zkd.	5 razy
Mae-Geri do przodu w pozycji zkd.	5 razy
Gedan barai do tyłu w pozycji zkd.	5 razy

Zawody odbywać się będą systemem chorągiewkowym.

KATA INDYWIDUALNE

Podział wg płci, wieku i stopnia

- „Dzieci grupa A” 8 lat i młodsze –do 7 kyu
- „Dzieci grupa B” 8 lat i młodsze – 6 kyu +
- „Dzieci grupa C” 9-10 lat – do 7 kyu
- „Dzieci grupa D” 9-10 lat – 6 kyu +
- „Dzieci grupa E” 11-12 lat – do 7 kyu
- „Dzieci grupa F” 11-12 lat – 6 kyu +
- „Mini kadeci” 13 -14 lat
- „Kadeci” 15-17 lat
- „Juniorzy” 18-20 lat
- „Seniorzy 21-35 lat
- „weterani” 36 lat i starsi

KUMITE INDYWIDUALNE – Kihon ippon kumite

Podział wg płci, wieku i stopnia

- „Dzieci grupa A” 8 lat i młodsze –do 8 kyu
- „Dzieci grupa C” 9-10 lat – do 8 kyu
- „Dzieci grupa E” 11-12 lat – do 8 kyu

KUMITE INDYWIDUALNE – Shobu Nihon Kumite

Podział wg płci, wieku i stopnia

- „Dzieci grupa B” 8 lat i młodsze – 7 kyu +
- „Dzieci grupa D” 9-10 lat – 7 kyu +
- „Dzieci grupa F” 11-12 lat – 7 kyu +

KUMITE INDYWIDUALNE – Shobu Ippon Kumite wg przepisów karate tradycyjnego

Podział wg płci, wieku i stopnia

- „Mini kadeci” 13 -14 lat
- „Kadeci” 15-17 lat
- „Juniorzy” 18-20 lat
- „Seniorzy 21-35 lat
- „weterani” 36 lat i starsi

KONKURENCJA KARATE KONTAKTOWEGO – KUMITE COMBAT

KATEGORIE WIEKOWE

KADET	- 16 - 17 LAT
JUNIOR	- 18 - 20 LAT
SENIOR	- 21 - 35 LATA
WETERAN	- 36+

KATEGORIE WAGOWE

Kobiety

WAGA KOGUCIA	- DO 55 kg
WAGA PIÓRKOWA	- 56 – DO 60 kg
WAGA LEKKA	- 61 – DO 65 kg
WAGA ŚREDNIA	- 66 – DO 70 kg
WAGA CIĘŻKA	- 71 – DO 75Kg
WAGA SUPERCIEŻKA	- 76+
OPEN	

Mężczyźni

WAGA KOGUCIA	- DO 60 kg.
WAGA PIÓRKOWA	- 61 - DO 70 kg.
WAGA LEKKA	- 71 – DO 80 kg.
WAGA ŚREDNIA	- 81 – DO 90 kg.
WAGA CIĘŻKA	- 91 – DO 99 kg.
WAGA SUPERCIEŻKA	- 100+ kg.
OPEN	

Według Przepisów Kumite Combat Nowoczesnego Systemu Walki Wręcz Karate Combat

UWAGA!

I. W przypadku zgłoszenia się małej liczby zawodników w poszczególnych grupach wiekowych organizator zastrzega sobie prawo łączenia sąsiednich grup lub połączenia grupy dziewcząt i chłopców w młodszych grupach wiekowych.

II. Za uczestników turnieju oraz ewentualne szkody poczynione przez nich podczas pobytu w Poddebicach, odpowiadają wyłącznie kierownicy ekip, instruktorzy, opiekunowie oraz ich klub. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.

III. Kwestie sporne dotyczące regulaminu turnieju rozstrzyga Sędzia Główny w porozumieniu z organizatorem Turnieju.

IV. Wszyscy zawodnicy startujący w konkurencji Ippon - Shobu - Kumite zobowiązani są posiadać ochraniacz na zęby (tzw. Szczękę), ochraniacze krocza dla mężczyzn, oraz ochraniacze piersi dla kobiet. Zawodnicy startujący w konkurencji Kumite Nihon shobu zobowiązani są posiadać odpowiedni sprzęt, zgodny z wymaganiami Polskiego Zjednoczenia Karate (tj. zgodny z UWK). Zawodnicy startujący w konkurencji Kumite Kontaktowego zobowiązani są posiadać ochraniacz na zęby (tzw. szczękę), ochraniacze krocza dla mężczyzn, ochraniacze piersi dla kobiet oraz ochraniacze podudzia.

WSZYSTKICH CHĘTNYCH ZAPRASZAMY